

د. محمد طه



بطعم الفلا منكو

الرواق للنشر والتوزيع

لأ... بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

■ الطبعة الأولى يناير 2019

الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: محمد حمدي أبو السعود

رقم الإيداع: 2018/22341

الترقيم الدولي: 1 - 048 - 824 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع محفوظة

186 عمارات امتداد رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف: 0220812006

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing



للنشر والتوزيع



بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

الرواق للنشر والتوزيع

المحتويات

إهداء.....	١٣
شكر وامتنان.....	١٥
مقدمة.....	١٧

الباب الأول

واحد صحيح

٢٣	
١ - قصة شعر (حياة).....	٢٥
٢ - ثمن الرعي.....	٣٣
٣ - إنتي جاية تشتغلي إيه؟.....	٤٠
٤ - الكومفورت زون.....	٤٧
٥ - الولاء الخفي.....	٥١
٦ - صباح الخير: أنا إنسان طيب.....	٦٢
٧ - يو دونت هاف تو بي سو نايس.....	٦٧
٨ - بر الوالدين.. وبر الأبناء.....	٧٠
٩ - ماتتجوزوش.. ماتخلفوش.....	٧٨
١٠ - لأ.. بطعم الفلامنكو.....	٨٦
١١ - الاستقلال.. والاستغناء.....	٩٦
١٢ - ده أنا.. وأنا مش عار.....	١٠٠
١٣ - جذور القلب.....	١١٣
١٤ - مَرَايا الروح.....	١٢٧

- ١٥ - حكاية (سالي) و(آن) ١٣٥
- ١٦ - القيامة النفسية ١٣٩
- ١٧ - واحد صحيح ١٤٤
- ١٨ - أنت عبقرى ١٦١
- ١٩ - هنا ودلوقت ١٦٦
- ٢٠ - وفيك انطوى العالم الأكبر ١٧١

الباب الثاني

العباب نفسية

- ٢٠١
- ٠ - لعبة (ماهاش حل) ٢٠٦
- ١ - لعبة (القرب والبعد) ٢١٠
- ٢ - لعبة (الحبيب الشبح) ٢١٣
- ٣ - لعبة (الحب المستحيل) ٢١٧
- ٤ - لعبة (أمل حياتي) ٢٢٢
- ٥ - لعبة (مين هيمسك الكونترول؟) ٢٢٥
- ٦ - لعبة (خُد وخُد) ٢٢٨
- ٧ - لعبة (زعلان بيني وبين نفسي) ٢٣١
- ٨ - لعبة (اتغير بس خليك زي ما انت) ٢٣٤
- ٩ - لعبة (أنا اتغيرت أهو) ٢٤١
- ١٠ - لعبة (الطلاق اللي اسمه جواز) ٢٤٤
- ١١ - لعبة (السرسوب) ٢٤٧
- ١٢ - لعبة (لَمَّا) ٢٥٠
- ١٣ - لعبة (أنا مش لاعب) ٢٥٣

- ٢٥٧ ١٤ - لعبة (قلب الترابيزة)
- ٢٦٣ ١٥ - لعبة (الساخرون في الأرض)

الباب الثالث

الطريق إلى نفسك

- ٢٦٧
- ٢٧٢ ١ - أنا موجود
- ٢٨٠ ٢ - أنا محتاج
- ٢٩٥ ٣ - أنا عايز
- ٣٠٥ ٤ - من حقي
- ٣١٣ ٥ - أنا قررت

د. مُحَمَّد طَه صِدِّيق

استشاري وأستاذ م الطبِّ النَّفسي

كلية الطب - جامعة المنيا - مصر

نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي (سابقاً)

زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين

عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي

عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتاب، هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورؤى شخصيةٌ بحثة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيةِ الخاصة (كإنسان)، وعلى خبرتي العلمية والتعليمية والعلاجية المتواضعة (كطبيب نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي).

كُلُّ كلمةٍ هنا تحملُ الخطأ والصواب، وتخضعُ للنقد والتفنيد، ويُؤخذ منها ويُرد عليها. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسية، باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدرُ المستطاع.

مُحمَّد طه

إهداء...

إلى روح أخي وزميلي د. أحمد علي فؤاد.

عرفتك أكثر.. بعد رحيلك.

شكر وامتنان

شكري الأول للأستاذة هالة البشيشي والأستاذ شريف الليثي..
التي أخذوا المخاطرة من أربع سنين، وقرروا إنهم يشربوا الواحد غير
معروف؛ يكتب طب نفسي بالعامية المصرية.. لولا هم ما كنتوش
عرفتوني ولا سمعتو عني.. أدعو لها الآن بكل توفيق ونجاح..
يستحقوه عن جدارة.

امتناني لا ينتهي ليكم، القراء والمتابعين الكرام، أنتم الأصل،
وأصحاب الفضل، ووجهة الرحلة.

عميق العرفان لزوجتي الغالية، التي مابخلتش عليا بوقتها، ولا
مجهودها، ولا أفكارها واقتراحاتها المثمرة والمبدعة جدًا، والتي أضافت
إلى كل صفحة في هذا الكتاب رحيقًا خاصًا وحسًا مختلفًا.

كل حبي لكريم وسلمي، أولادي الشجعان.. التي روحهم الطيبة،
وأنفاسهم العطرة، موجودة في كل كلمة وكل حرف وكل خطوة في
من حياتي.

كل الشكر لزميلي، وأساتذتي في قسم الطب النفسي بكلية الطب
جامعة المنيا.. التي يشجعوني، ويسندوني، ويتحملوا تقصيري.

وما فيش أي كلام، ولا أي وصف، يقدر يوقّي أبي الروحي
وأستاذي الغالي د. رفعت محفوظ حقه؛ فهو المؤلف الحقيقي لكل ما
أكتب، والصاحب الأصل لكل ما أعلم، والمستحقّ الأولى للشهرة
والانتشار.. لكنه يؤثر البعد عن الأضواء والعمل في صمت، ونقل
الرسالة من خلال تلاميذه، وأبنائه، ومرضاه.

وأخيرًا.. أبي رحمة الله عليه، المعنى المتجسد للإيثار.
وأمي.. أطال الله في عمرها، الصورة الحية للعطاء.

ربنا يديم بيني وبينكم جميعًا الحب والود والمعروف.

محمد طه

مقدمة

التغيير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك.
إنك تبطل حاجة اتعودت عليها، بعد ما أصبحت جزء منك ومن وجودك.
إنك تحرك شيء ثابت ومستقر جواك، بعد سنين من الجمود، وعمر من التيسر.
إنك تقرر تبقى نفسك، رغم كل الجهود والضغط من الي حواليك
إنك تبقى حد تافي.

والتغيير الحقيقي، يكون معاه صعوبتين..

الصعوبة الأولى: إنك هتكون عامل زي الطفل المولود جديد..
بتخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرف
على نفسك، وعلى الناس كأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات
جديدة، وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُحِشَّة، أو مهجورة.

الصعوبة الثانية: هي إن التغيير ليه تمن، والتمن ده ممكن يكون غالي
جداً.

التمن ممكن يكون ألم في النَّفس، ووجع في الروح.
ممكن يكون بُعد، أو هجر، أو - أحياناً - انفصال.
ممكن يكون استقلال، أو تخلي، أو حتى استغناء.

التغيير مكلف، وتكلفته قد تكون باهظة.

التغيير مخاطرة.. محسوبة وغير محسوبة.

التغيير يشبه المشي على الصراط.. أن تجتاز الجحيم، لتصل إلى جنة نفسك العامة.

وعلى هذا الصراط، وفي هذه الرحلة.. هتعدّي بمحطات مهمة وفارقة جدًا.

محطة إنك تخرج عن النص القديم الموروث المتهالك.. اللي كتبه حد غيرك، وأصبح مش مناسب ليك.. وده اللي عملناه في كتاب (الخروج عن النص).

ومحطة إنك تكتشف كل العلاقات الخطرة اللي في حياتك، وتعالجها أو تنهيها فورًا.. وده اللي شفناه في كتاب (علاقات خطيرة).
وتلات محطات كمان، هيقدمهم لك الكتاب ده.

الكتاب مقسم إلى ثلاثة أبواب، كل باب فيهم بمثابة كتاب مستقل، ومحنة منفصلة.

الباب الأول هيوريك بعض صور التغيير، وهيعرض لك بعض طُرقه وأساليبه.. زي إنك تسأل نفسك: «هو انا في البيت ده بشتغل إيه؟»، وإنك تخرج من «الكومفورت زون» منطقة الراحة»، اللي انت ساجن نفسك فيها، وإنك تشوف إنت عندك «ولاء خفي» لمن وليه.. وإنك تصدق إنك إنسان طيب، بالرغم من كل حاجة.. وإن ده في الوقت نفسه مش معناه إنك تبقى ساذج أو متهاون في حق نفسك.

الباب ده هيوضح لك إيه هو «البر الحقيقي» بالوالدين، وهيعلمك ازاي تقول: «لا»، اللي تكبرك وتوصل رسالة إيجابية للي قدامك.. هيفرق لك بين «الاستقلال» و«الاستغناء».. وهيخليك تقول بأعلى صوتك: «ده أنا.. وأنا مش عار».

هيوريك ازاى تزرع جذور الناس في قلبك.. وازاي تشوفهم وتحسهم
بمرايات روحك..

هيعرفك على أجزاء نفسك، ويكشف لك أوجه شخصيتك، وبصالحك
عليهم كلهم.

وهيصحبك -أخيراً- في رحلة ممتعة عبر مستويات وعيك، وطبقات
وجودك؛ علشان تكتشف إن العالم كله حته منك، وإن الكون كله
مطوي داخلك، وإنك بكل دول (واحد صحيح).

وطبعاً مش هينفع تبقى (واحد صحيح) من غير ما تعرف كويس
إيه هي (الألعاب النفسية) اللي ممكن تكون بتلعبها، أو حد غيرك
يلعبها معاك، وفي الآخر تطلع منها خسران.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي
اللي بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى، وهي اللي بتخلي (العلاقات
الخطرة) خطرة فعلاً.

علشان كده الباب التاني من الكتاب، بيعرض لك بالتفصيل عدد
كبير من الألعاب النفسية، اللي بتلعب في كتير من العلاقات والظروف
والمواقف، واللي بتنتهي دايماً بالفشل والإحباط.

الباب ده هيعرفك يعني إيه ألعاب نفسية، وهيساعدك إنك
تكتشفها، وهيقول لك إزاى تنهيها أو توقفها أو تخرج منها.

وعلشان أجاب على السؤال المتكرر بأكثر من صيغة: «هنعمل إيه
دلوقت؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة، الحل إيه بقى؟»، «إنت سلطت
الضوء على العقد والكلاكيك، قول لنا نحل ده كله ازاى؟». أنا خصصت
الباب الثالث من هذا الكتاب لعمل خارطة طريق نفسية، مكونة من
أربع خطوات، هتساور لك على بعض المعالم، وتوضح لك بعض الإشارات،
اللي ممكن تساعدك في الوصول إلى حل من داخلك، والعثور على إجابة
خاصة بك، واتخاذ القرار المناسب، في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة.

مش بس كده، الباب ده فيه أمثلة من حياتك، وناذج من علاقاتك،
وتمرينات نفسية مهمة، تقدر تعرف بيها احتياجاتك، وتكتشف عن
طريقها مخاوفك، وتصديق بيها حقوقك، وتأخذ من خلالها قراراتك
الجديدة.

كما ذكرت.. الكتاب ده في الحقيقة، عبارة عن ثلاث كتب مدمجة في
بعضها.. محتواها العلمي دسم ومكثف للغاية.. رغم إنها مكتوبة بلغة
سهلة، ومفردات بسيطة.. كأني فعلا قاعد باتكلم معاك. نصيحتي إنك
تقراه على مهل، وبجرعات مناسبة، دون تعجل، أو حماس زائد.

انتظرت ستين كاملتين قبل ما انشر هذا الكتاب، علشان الحفر
في النفس البشرية ليه احترام، والتوغل في أعماقها ليه قدسية، ومن حق
القراء هذنة نفسية مناسبة لالتقاط الأنفاس، واستعادة التوازن، بعد
جرعة (الخروج عن النص)، و(علاقات خطيرة) الثقيلة، اللي كانت
محتاجة وقت علشان تبلع وتهضم وتفيد، وتتحول إلى تصرفات
وسلوك يومي عند كل من تناولها.

الحكاية مش كلام بيكتب أو يقرأ، دي عملية جراحية دقيقة، فيها
نفوس بتتعري، وعيون بتفتح، وقلوب بتتعلم النبض من جديد..
وأي توقيت غير مناسب، أو جرعة زائدة، ممكن يكون ضررهم أكثر
من نفعهم.

لو حسيت في أي وقت إنك مخضوض، أو متلخبط.
لو اتفاجأت برؤيا أزعجتك، أو اكتشفت اكتشاف حيرك.
لو اتحركت جواك علامات استفهام أو استفسار أو استيضاح.
لا تردد في إنك تقعد مع طبيب نفسي متخصص، يسمعك،
 ويفهمك، ويقدملك يد المساعدة.

الكتاب ده عن التغيير، عن خطواته، وعن نمته.
عن العلاقات.. أولها، وآخرها.
عن الحب، والكراهة.
عن القرب، والبعد.
عن الوحدة، والونس.

الكتاب ده عن احتياجاتك، ومخاوفك، وحقوقك النفسية.
عن قراراتك اللي أخذتها زمان.
وقراراتك اللي هتاخذها دلوقت.

الكتاب ده هينقلك بهدوء وثقة، من مرحلة (الحبو) خارج النص..
و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..
إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع وباهر..

كأنك راقص فلامنكو محترف..
يرقص فوق آلامه، ويزلزل القلوب قدام عينيه.
يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبذبة عالية مدوية من
قدميه.

يرفع عنقه نحو السماء، ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق
الأرض.

قرب..
هات إيدك..
وجهم قلبك وعقلك وروحك..
لتقابل نفسك..
كما لم تعرفها من قبل.

الباب الأول
واحد صحيح

قصة شعر (حياة)

- ١ -

- أنا قصيت شعري يا دكتور.
- آه يعني عملتي قصة جديدة.. ماشي، كويس.
- لا يا دكتور.. أنا حُشيت شعري.. قصيته خالص.
- خالص؟ يعني زيرو؟ ما بقاش فيه شعر؟
- آه.. بالظبط كده.

طبعًا أول ما تبادر لذهني بعد ما سمعت الكلمتين دول من (حياة)،
وده مش اسمها الحقيقي، هو إنها عملت ما تسميه في كتب الطب النفسي
(سلوك مُشوّه للنفس Self-mutilating Behavior). وده بيكون وراه أسباب
كثيرة، ومعاني أكثر، زي الإحباط، أو الغضب، أو الانتقام. بس بدل ما
يتم توجيهه لمصدره الأصلي (شخص أو أشخاص آخرين)، بيتم توجيهه
لصاحبه، يعني بدل ما تؤذي حد، تؤذي نفسها.. بدل ما توجع حد،
توجع نفسها.. بدل ما تشوه حد، تشوه نفسها.

لكن في الحقيقة اللي حصل في باقي الجلسة، كان على غير توقعي
تمامًا، وعلى غير توقع اللي كُتِبَ كتاب الطب النفسي نفسه.

نتكلم الأول عن علاقة البنت بشعرها، وعلاقة الولد بشعره..
وبعدين أقول لك اللي حصل في باقي الجلسة.

-٢-

علاقة البنت بشعرها علاقة معقدة ومركبة جدًا، رغم إنها قد تبدو
غير ذلك، وده مالهوش دعوة بكونها محجبة أو غير محجبة.. أنا باتكلم
هنا عن علاقتها بشعرها، اللي هو جزء منها ومن جسمها.

الانطباع السائد والأشهر، هو إن شعر البنت هو أحد مظاهر
أنوثتها.. وحبها ليه واعتزازها بيه بيعكس بشكل كبير حبها لأنوثتها
واعترازها بيها.. بس ده مش كل حاجة.

قصة شعر البنت ليه معنى، طبيعة شعرها وتغيرها مع حالتها
النفسية ليه معنى، أمراض وأعراض الشعر ليه معنى.. وما يُمثله
الشعر بالنسبة لصاحبه قد لا يخطر على عقل بشر.

شعر البنت بيكون أحيانًا زي المراية اللي بتعكس علاقتها بنفسها،
يعني لما تكون متضايقة من نفسها، أو كارهاها، شعرها يقصف أو
يقشر.. لما تكون غضبانة، محبطة، مكتئبة.. شعرها يدبل وينكمش
 ويفقد بريقه.. ولما تبقى منشرحة ومقبلة وعندها أمل.. شعرها
يطاوعها ويلين في إيديها ويكتسي بلمعان الحياة.

ولما تحب تقول (لا) وتشور وتعرض.. تغير التسريحة اللي ماميتها
عودتها عليها، بتسريحة غريبة شوية، أو شويتين.

ولما تحس إنها كبرت، وإنه من حقها تختلف وتختار وتقرر.. تعيد
تشكيله من تاني، مع تشكيل نفسها الجديدة.

لما تتجوز، بتحس في علاقتها بشعرها إنها ملكة متوجة، مليانة أنوثة
وجال.

ولما تحمل وتختلف وهرموناتها تلعب بيها.. شعرها يلعب بيها هو
كمان، وتتغير طبيعته زي ما بتتغير طبيعتها.

ومع أول شعرة بيضا تظهر في راسها.. تختلف نبضات قلبها إلى
الأبد.

- ٤ -

البنات بتغير قصّة شعرها، كأنها بتغير هويتها.

ما تستغربش..

قصّة شعر البنات بتغير في أوقات كتير.. فعلاً عن هويتها.

فيه قصّة متمرّدة.. فيه قصّة حادة قاطعة..

فيه قصّة مُقصّصة هاجمة.

فيه قصّة مالهاش ملامح ولا حدود.. تعبر عن حيرة و تيه وأسئلة،
وقصّة غاوية مغوية.. تقربك وتبعدك وتلاعب بذك زي تلاعبها
بالمهمات الهوا.

فيه قصّة تحفي جزء كبير من وجه صاحبته.. الي مش عاوزة
لأموف العالم، ولا عاوزة العالم يشوفها..

وقصّة تبرز وجه صاحبته، كأنها بتتحدى بيه الدنيا كلها.

فيه قصّة طفولية، فيها من طفولة صاحبته وقربها منها..

وقصّة عجوز حزينة، فيها من حزن صاحبته ووحدتها.

فيه قصّة أميرة حاسة جماها وبتحبه..

وقصّة فتاة بانسة على حافة الانتحار.

فيه قصّة محافظة تقليدية منظمة مرتبة، زي الوسواس القهري..

وقصّة ثائرة خارقة للقواعد، زي الشخصية الخدية.

فيه قصة بتدفن الأنوثة، وقصة بتحييها وترويا وتزهرها.

فيه قصّة معاها قرار بالحياة، وقصّة معاها قرار بالموت.

الشعر نفسه، كجزء من الجسم، سواء عند الولد أو عند البنت ممكن يمثل حاجات كثير جداً.

ممكن يمثل علاقته بأبوه، أو علاقتها بأمها.. نفس القصة، نفس التسمية، نفس سن الصلح أحياناً.

تغيير شكل وطول الشعر ممكن يمثل رغبة في التفرد والخصوصية.. بعيداً عن سلسال الآباء والأمهات والأجداد والجدات، بكل ما نقلوه وورثوه للابن أو الابنة، ممكن يكون (خروج عن النص).

وصبغ الشعر قد يعني الخوف من الموت، وخداع النفس والمرأة بصغر السن.

إطلاق الشعر وتطويله وعدم قصه لفترة طويلة، قد يعني الرغبة في الحرية والانطلاق، أو التمرد ورفض المألوف.. أو أحياناً الكسل والإهمال والرغبة في الانفصال عن الواقع.

الاهتمام الزائد بالشعر ربما يشي بنرجسية زائدة، أو العكس تماماً.. ضعف شديد في الثقة بالنفس.

وحلق الشعر عند الإحرام، رمز للتخلص من الذنوب واجتزاز الخطايا من جذورها، وفتح صفحة جديدة مع نفسنا ومع خالقنا.

هذا ما كتبته (حياة)، في درس جديد من دروس علم النفس،
وفصل باهر في كتاب الطب النفسي، القائم كله على وصف المرضى
لمشاعرهم واعتمالات أنفسهم وحركة عوالمهم الداخلية:

«النهارده قررت يا (حياة) إني أحلق شعرك..
يعني أقص عنك أيام من الاستغلال والبكا والحرقة والوجع..
أنا مسؤولة عنك يا (حياة).
أنا قررت أعالج شعري بإني أقصه من أوله، وأبدأ الحكاية من
الجلدور.

وأبدأ أرعى الجذور واحد واحد..
أبدأ أوصل لكل جذر من شعري (حب) مش (إحساس بالذنب).
أنا قررت أكون موجودة..
قررت ما اسمحش لأي حد، ولا حتى لنفسي، إني أعيش حاجة
أقل من اللي أستاذلها..
أنا محتاجة أصدق وأعيش وأشوف وأمارس، إني أستاذل أتشاف
وانقبل وأحترم..
أنا هأبدأ أسكن جسمي من ثاني.
It is my space».

اللي بتوصفه (حياة) مش غضب ولا اكتئاب ولا انتقام.. حياة بتوصف
عملية تحول نفسي واصلة لأعمق طبقات وجودها.. انتقال حقيقي من
موقف هو أقرب للموت والفناء.. إلى موقف هو أقرب للحياة والبقاء..
إعلان صادم عن حقها في الوجود.. صرخة عالية في وجه كل من آذاها
وشوها وحاول كسرها.

الشعرة التي تنبت بعد قصها.. تكون أقوى وأصلب.. وكذلك
الأنثى.

بافتكر دلوقت المشهد الشهير في فيلم V for Vendetta، الي كان فيه
بطل الفيلم يقص شعر (إيفي)، كمرحلة من مراحل تدريبها النفسي
وانسلاخها الروحي.. وييجي بعده المشهد العبقرى الخالد، الي بينهم
فيه المطر بشدة، وهي رافعة إيديها الاتنين للسم، وحاسة بكل نقطة مياه
بتلمس جلد راسها.. كأنها طفل مولود جديد.

يبدو إن فيه قصّة شعر..
بتعبر عن ولادة جديدة.. وعمر جديد.. وأمل جديد.
بتعبر عن انتهاء عهد.. وبداية عهد.
عن استعادة النفس.. واسترجاع الروح.
عن التحكم من جديد في مقاليد الأمور.
عن الرجوع خطوتين للخلف قبل انطلاق سباق الألف ميل.

شعر البنت مش بس مرآيتها..
شعر البنت صاحبها.. ولسانها.. وصوتها.
هو طريقة إعلانها عن نفسها.. وموقفها من الحياة.
شعر البنت فيه قصة حياتها.

قصّة (شعر حياة)..
هى (قصّة شعر) حياة.
هى قصة (حياة)..
وممكن تكون في يوم من الأيام..
قصّة حياتك.

ثمن الوعي

العلاج النفسي ليه أشكال وألوان وأنواع.. بعض أنواع العلاج النفسي عامل مع الأعراض المرضية ويتهدف إلى إزالتها واختفائها.. أنواع أدة بتعامل مع المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض ويتحاول تعديها .. بعضها للأفضل والأنسب.. أنواع تالته بتقدم الدعم النفسي وبتهتم .. بة دفاعات المريض الموجودة بالفعل.

فيه بقى أنواع مهمة من العلاج النفسي مش بتقف عند اختفاء الأعراض المرضية.. ومش كل همها تعديل المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض.. ومش بتحاول بشكل مباشر- تقوية دفاعات المريض النفسية.. لا.. -الص-

العلاج هنا بيكون هدفه تفكيك البناء النفسي المرضي بكامله.. وإعادة .. بنينه من جديد.. هدم ذلك الهرم المنخور بسوس الصدمات النفسية المتتالية.. ثم رفعه على أسس أقوى وأقوم.

بتهدف العلاجات دي -بتعابير أوضح- لتغيير شخصية المريض بكاملها.. أيوه.. يعني المريض يدخل العلاج بنبي آدم.. يخرج من العلاج بنبي آدم ثاني خالص.

إزاي..

إحدى أهم وسائل (وفي نفس الوقت أهداف) العلاج النفسي اللي بالشكل ده، هو (الوعي).. يعني المريض ببدا يوعى بحاجات ماكانش واعى بيها قبل كده.. يوعى باحتياجاته اللي كان ناكرها على نفسه.. يعرف مخاوفه اللي كانت مانعاه من المطالبة بالاحتياجات دي.. يتعلم حقوقه النفسية.. ويكتشف القرارات المرضية اللي كان واخدها في حياته.. ويبدا يغيرها.. تمامًا.

يعني يوعى إنه محتاج يتشاف ويتقبل ويتحب بدون شروط.. ويعرف أنه بطل يطالب بالحاجات دي من زمان، علشان كان خايف من عقاب اللي حواليه، أو زعلهم منه أو هجرهم ليه.. يتعلم إنه من حقه يتصدق ويحترم ويهتم بيه.. ويكتشف إنه قرر يدفن نفسه الحقيقية اللي كانت بتطالب بكل ده، وطلع مكانها نفس مزيفة كل هدفها انها تتأقلم مع الظروف اللي اتخط فيها.. وتكيف مع القليل من المتاح.

ومع العلاج.. يبدأ يحس ثاني باحتياجاته القديمة.. ويقبل مخاوفه اللي كانت مانعاه.. ويطالب بحقوقه اللي نسيها من زمان.. ويقرر -أخيرًا- إنه يخرج المارد من القمقم.. ويقول بأعلى صوته (لاااااااااا).

وبعدين..

ووعى صاحبنا إنه محتاج يتقبل.. وإنه عمره ما اتقبل بجذ من أهله
الي ثالوا إما رافضين أو مشغولين أو مُعاقين.. ويكتشف ان القبول
.. وإنه قرر ياخذ الحق ده بطريقة مَرَضِيَّة لما اختار يشتغل شغلانة
الي فيها نفسه، ويجرقها ليل ونهار، من أجل نظرة رضا قد يراها على
أحد الوجوه.

نهالج.. ويتحسن.. ويتغير.. وما يقاش عنده نفس الجوع المرضي
الله.. ولا نفس النهم الحثيث للاهتمام.. فيعمل إيه؟ يقرر يسب
.. ويغير وظيفته.. ويختار مهنة تاني أنسب لرؤيته الجديدة..
.. طبقة مختلفة تتماشى مع الإنسان الذي أصبح عليه.

ووعى صاحبنا انها محتاجة تتحب زي ما هي.. وتعرف إنها بطلت
.. ما بال بده علشان ماشافتهوش حوالياها.. وتكتشف انه من حقها تشاف
.. مل دون قيد أو شرط.. وتقرر تصدق إنها تستاهل.. وإنها ماتقبلش
أي معاملة من أي حد يوصل ليها إنها ماتستاهلش.. وأول حد طبعاً
.. تون مين؟ جوزها.. الي ولا شاف.. ولا سمع.. ولا وعى.. ولا
.. شاف.. ولسه عايش في عصور الجاهلية النفسية الي اترى فيها..
.. ساكن في جحور ما قبل التاريخ.. هي بتكبر نفسياً.. وهو متحجر
.. امها.. هي بتنضج روحياً.. وهو متقوقع حوالين نفسه.. مغمض
.. عن أي اختلاف.. وصامم أذنيه عن أي تغيير.. ومش مستعد
.. افقتها في رحلتها الجديدة نحو الحياة.. فيحصل إيه.. يتطلقوا.. لأنهم
.. الاصل مابقوش مناسبين لبعض.. البني آدمة الي اتجوزت غير البني آدمة
.. حودة دلوقت.. الي اتجوزت كانت دافنة نفسها بالحياة.. والموجودة
.. امقت قررت تحيا.. الي اتجوزت كانت ناكرة على نفسها احتياجاتها..
.. الموجودة دلوقت مش هتنكر احتياجاتها تاني.. الي اتجوزت ماكانتش
.. افقة حقوقها.. والموجودة دلوقت عارفة حقوقها ومش ناوية تفرط
.. الي اتجوزت كانت خايفة.. الموجودة دلوقت بطلت تخاف.

قيس على ده اللي بدأ يقول (لأ) لأبوه وأمه، بعد ما عرف إن البر الحقيقي بيهم هو إنه يكون نفسه، مش إنه يسلمهم نفسه.. واللي غيرت طريقة لبسها بعد ما غيرت اختياراتها في الحياة.. واللي بدأ يراجع علاقته بربنا بعد ما اكتشف إنه كان يعبد أصنام نفسية خاوية رغم ضخامتها.. ده غير اللي بدأ يسأل ويدور وما يقتنعش بالإجابات التقليدية المصمتة الجاهزة.. واللي بدأ يختبر ويراجع كل المسلمات مهما كانت درجة ثباتها.

زلزال نفسي يهز الكيان، بمتهى الرحمة.. انفجار روحي مليئ بالأحزان، وبالورود معاً.. بركان هائل من الاحتياجات والمطالب والحقوق والقرارات.. جسد مؤوود تبعث فيه الحياة من جديد.

بس التمن.. غالي.

تمن الوعي هو المراجعة بلا هوادة.. تمن الرؤية هو إعادة النظر في كل شيء.. تمن النور هو الخروج من كهوف الظلام (اللي بيسموها ساعات مناطق الراحة).

تمن العلاج النفسي العميق قد يكون الانفصال.. أو تغيير الوظيفة.. أو اعتزال بعض الناس.. لما يكتشف الشخص إن بعض اختيارات حياته السابقة كانت خاطئة.. ومتسرعة.. ومَرْضِيَّة.

طيب أنا كاتب الكلام ده ليه؟
بخوفكم من العلاج النفسي مثلاً؟ مش عاوز اشتغل أنا يعني؟

لا..

أنا كاتب الكلام ده علشان أقول لك إني مش باتكلم عن العلاج
الـمسي أصلاً.. هو فيه كام واحد خضع واللا هيخضع للعلاج النفسي
المعيق بالشكل ده؟ عدد قليل جداً.. جداً.

أمال أنا باتكلم عن إيه؟

أنا باتكلم عن الوعي.. اللي العلاج النفسي هو فقط أحد الطرق إليه..
لكن فيه طرق أكثر وأكبر.. طرق متاحة بشكل أوسع.. منها اللي حضرتك
بفعله دلوقت.. واللي حضرتك بتعمله دلوقت: القراءة.. الإنترنت..
الفيبس بوك.. البوستات.. السفر.. الكورسات.. الكتب.. الفضفضة
الإلكترونية.. المعلومات اللي موجودة في كل حته.. الخبرات الإنسانية
المبادلة بين ناس على بعد قارات كاملة.. ناس مايعرفوش بعض ولا
همسهم شافوا ولا هيشوفوا بعض.. بيقدموا خلاصة خبرات وتجارب
مباشرة عميقة جداً.

المعرفة الإنسانية بتتضاعف كل عدة سنوات بشكل لم يسبق له مثيل
في التاريخ.. المعلومات المتاحة لأبنائك أضعاف أضعاف المعلومات
اللي كانت متاحة ليك وانت في سنهم.. الخبرات المتاحة لزوجتك هي
مخالصة خبرات مئات بـل آلاف الزوجات عبر العالم.. شلالات
يومية من الاكتشافات تنهال على العقول والقلوب والأنفس.

البنات والستات بتعرف حقوقها.. الأبناء بيتعلموا عن احتياجاتهم
ويقررُوا يطالبوا بيها.. الكل في حركة كونية تصاعدية من الوعي.. لكن
لسه فيه ناس (معظمهم من الذكور للأسف) يشاوروا أنفسهم.. لأنهم
مالي تصورهم- الطرف الأقوى في المعادلة.. اللي مش محتاج يعرف..
ومش محتاج يتعلم.. ومش محتاج يوعى.. وبيقاوم التغيير بكل طريقة..

ويعاند سنة الحياة نفسها.. وقوانين الطبيعة منذ الأزل.. ومُصَرِّ يمشي
عكس التيار.. لغاية ما تنهار كل المعابد.. على رؤوس قاطنيها.

الوعي الإنساني يتمدّد.. ويوسع.. ويطعمق.
ومع كل نبضة وعي.. فيه احتياج مدفون يكتشف.
مع كل رؤية جديدة.. فيه خوف قديم بينزاح.
مع كل لمعة عين كانت مظفية.. فيه حق أصيل يُطالب بيه.
مع كل ضربة قلب كانت خافتة.. فيه قرار جديد يُعلن بالحياة.

ومع كل دول فيه تمن بيتدفع.. إنت بتحول من بني آدم لبني آدم
تاني.. إنتي بتشوفي عالم جديد ماكتيش تعرفي إنه موجود أصلاً.. إنتو
بتفوقوا على الحقيقة.. بعد سبات طويل.. وكل ده مش ببلاش.

يا تكونوا قد التمن.. يا بلاش تبدأوا الرحلة.

إلى كل النائمين والمتفوقين والمتحجرين.
إلى كل صامّي الآذان.. مغمضي العينين.
إلى قلوب اهترأت عليها أقفالها.

الحقوا أنفسكم.. قبل ما تنقضوا.
اتحركوا واسمحوا لأبنائكم بالحركة.
انضجوا واسمحوا لزوجاتكم بالنضج.
اتغيروا واسمحوا لأنفسكم وغيركم بالتغير.
علشان ماتعضوش على نواجذكم..
حينما يطرق الوعي أبواب بيوتكم..
فهو آتٍ لا محالة.

استنى..
سامع صوتہ؟

ببخبط أھو..
قوم ياللا..
افتح للوعي الباب.

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

فيه بيوت وعائلات بيكون فيها تبادل للأدوار بين أفرادها بشكل غريب جداً.

يعني فيه أم بتبقى كل هوايتها إنها تحب بنتها الصغيرة، وتقعّد تشتكي لها من معاملة أبوها ليها.. وتتقدّه قدامها.. وتحكي لها على تفاصيل الخلافات اللي بينهم.. للدرجة اللي تخلي البنت تحس بالمسؤولية عن أمها، وتأخذ موقف من أبوها.. وتبدأ تقف قصاده.. وتحمل همّ الدفاع عن أمها.. وحمايتها.. وأخذ حقها.. مع إن دي مش شغلتها.. وده مش مطلوب منها أصلاً.

ابن ثاني.. بيتعامل معاه أهله بشكل يخليه يحس إنه الشخص اللي لازم يتدخل دايماً، علشان يحل المشكلات بينهم.. ويصلح المواقف المتأزّمة في علاقتهم.. يكلم أمه.. يروح لأبوه.. يهدّهم.. يفهمهم.. يفك الاشتباك ما بينهم.. كأنه هو القشة اللي ساندّة البيت ومانعاه من الانهيار.. وكأنه هو الشخص اللي شايل على عاتقه استمرار هذا الزواج.. ونجاح هذه الأسرة.. حتى لو على حساب نفسه.

ابن آخر في أول كام سنة من عمره.. يتعمد أبوه بكل إصرار وترصد
.. صل له إنه راجل البيت.. اللي مسؤول عن أمه وإخواته في غيابه..
.. خطط وينظر بداله.. ويتحكم في سير الأمور مكانه.. مش بس كده..
.. عليه يعمل كده في حضوره وأمام ناظره.

ظهرت المشكلة؟

وضحت الصورة؟

ليه؟

طيب اقرا الكلام تاني كده.

ملاحظ إن البنات الأولى بتعمل في البيت وظيفة (الأم) بالنسبة
(أمها).. هي المسؤولة عنها.. هي اللي مفروض تحمي وتدافع.. هي
اللي تتخاف وتثور وتزعج.. هي بطلت تشتغل (ابنة).. واشتغلت (أم)..

الابن الثاني أهله بيخلوه يلعب دور الوالد أو الجد (الحكيم).. طوق
الحاجة.. اللي من غير وجوده تخرب الدنيا.. ومن غير تدخله تتفاقم
المشكلات.. ويتحمل هو عبء حلها.. هو هنا بطل يشتغل (ابن)..
.. اشتغل (أب) لأبوه ولأمه.

أما الابن الثالث، فأبوه قرر كده بكل بساطة إنه يشغله (زوج)
وأحياناً (أب).. بصرف النظر عن سنه.. وعن حقه في إنه يعيشه..
.. يستمتع بيه.

تبادل الأدوار والوظائف والمهام في البيوت بالشكل ده، مؤذي
بشكل مزعج جداً.. بشكل يشيب الشعر أحياناً.

أنا شفت بنت عندها تسع سنين.. أمها بتجيبها كل يوم، وتقعد تحكي لها عن تفاصيل علاقتها الجنسية مع أبوها.. وازاي هي بترفضه وبتقرف منه ومش عايزاه.. وازاي هو في نظرها شهواني وعنيف.. وتوصف لها حاجات أستحي إني أكتبها هنا.. تفتكروا! البنت دي هتحس بإيه؟ للأسف هتحس بالذنب والتقصير وقلة الحيلة.. لأنها مصدقة إن أمها بتأذي وهي مش قادرة تعمل لها حاجة.. فتضطر المسكينة إنها تشتغل (أم) لـ (أمها).. وتنيما كل ليلة عندها في أوضتها.. وتمنع أبوها إنه يوصل لها.. وتتخانق معاه لو قرب منها.. وتكرهه.. وتكره صنف الرجاله كلهم.. وتكره الجواز واللي بيتجوزوه.

شفت كمان البنت اللي عندها سبع سنين.. اللي أول ما مامتها تخلف طفل جديد.. ترمي عليها مسؤوليته.. تشيله وتحطه.. ترعاه وتأخذ بالها منه.. تشتغل (أم) لأخوها أو أختها.. تأكله وتشربه وتحميه (وهي نفسها محتاجة اللي يأكلها ويشربها ويحميها).. ولولا إنه ماينفعش.. كانت أمها طلبت منها ترضعه.

شفت البنت أو الولد اللي عمره عشر سنين.. وطول الوقت أهله محسسينه إنه عمود البيت.. وميزان العيلة.. الناجح.. العاقل.. الدرع الواقى لأسرة كاملة وسط عواصف الحياة.

حرام عليكم..

بتكبروا الأطفال قبل أوانهم.. بتحرموهم من طفولتهم وحقهم فيها.. بتخلوهم يلعبوا أدوار غير أدوارهم.. ووظايف حياتية غير وظايفهم، بتاعة سنهم وعقلهم وظروفهم.. بتكلفوهم بمهام مستحيلة لأي عاقل.. أو حتى مجنون.

كلنا بشكل طبيعي- بنؤدي أدوار مختلفة ومتشابكة في الحياة.. بس
امن؟ وازاي؟ وفين؟ ومع مين؟ وليه؟ وكام مرة؟

ما فيش مشكلة إن البنت تساعد أمها.. بس بيا يتناسب مع سنها
قدرتها ودورها الحقيقي في البيت.

جميل جدًا إن الولد يبقى جدع وشجاع وحسن التصرف.. بس في
حدود سنه وإمكاناته وظروفه.

مطلوب طبعا لما الأب والأم يتعبوا أو يكبروا وتضعف قواهم، إننا
ساندهم ونساعدهم ونعولهم ونتكفل بيهم.. لكن مانعملش ده واحنا
اسه أطفال وهم في عز عتفوانهم وقوتهم.. ومانعملش ده تحت ضغط
ابتزاز عاطفي.. ومانعملش ده واحنا لابسين دور الآباء وهم لابسين
دور الأبناء.

غير كده.. يبقى خلط مُخل للأوراق.. وتبادل مُربك للأدوار.

فيه طبعا مثل أوضح وأشهر وأقرب من كل الأمثلة الي فاتت.. ويكاد
يكون موجود في كثير من بيوتنا العريقة العامرة: الزوجة الي بتشتغل
(أم) لجوزها.. تطبخ له وتغسل له وتكوي له وترتب له دولابه وتلمع
له جزمته.. تأكله وتشربه وتنصف له المواعين وتروق له البيت.. تنيمه
تصحيه وتجهز له الحمام وتحميه وتنشفه.. (أم) مثالية (لطفل) يبلغ من
العمر عدة شهور.

وعلى الجانب الآخر.. نلاقى هذا الزوج لاعتماده النكوصي، يلعب
دورين مالهومش أي علاقة ببعض.. وملهومش علاقة بدوره الأصلي
(كزوج).

شوية يلعب دور (الابن- الطفل) اللي بيستمع بكل الخدمات المجانية السابقة.. ويرتفع في هذا النعيم الأمومي اللذيذ.

وشوية يلعب دور (الأب) اللي بيعول زوجته، ويعاملها على إنها (بنته).. يشتغل وهي تقعد في البيت.. يديها مصروف يومي أو شهري محسوب.. يتحكم بكل عنجهية في لبسها ومواعيد خروجها ودخولها.. يوافق أو يرفض أنها تشتغل.. يختار أو يعترض على أصحابها ومعارفها.. يستبيح خصوصياتها ويضيق دوايرها.. ويخلي له الكلمة الأولى والأخيرة في كل شؤونها.. علشان هو ولي أمرها.

والله العظيم شفت اتنين بيحبوا بعض.. هو بيقول لها: (يا حبيبتي اعتبريني بابا).. وهي بتقول له: (أنا بادور فيك على اللي مالىقتهوش في بابا.. إنت بابا الجديد).. نية واضحة لعلاقة (تَبَنِي).. مش علاقة حب وزواج.

كلام غريب؟

كلام صادم؟

اتفاجئت؟

معلش.

دائماً الرؤية صعبة، بس مفيدة..

والحقيقة مؤلمة، بس مُغَيِّرة.

أنا عارف دلوقت إنك بتراجع نفسك ويتسألها بكل صراحة: هو أنا باشتغل إيه في البيت ده؟

ابن رغم إني أب؟ أب رغم إني ابن؟ ابنة رغم إني زوجة؟ أم رغم
ابنة؟ زوج رغم إني ابن؟ زوجة رغم إني ابنة؟

أنا لما قرئت السطر اللي فات ده اتوجعت .. متتهى اللخبطة والحيرة
والهم.

بنحرم نفسنا (أو نُحرم) من وجودنا الأصلي ودورنا الحقيقي ..
منار (أو نُضطر إلى) وجود آخر باهت ودور آخر مصطنع.

بادي الوجع يا ربى.

من النهارده لو سمحت ..

من دلوقت لو سمحتي ..

مانشتغلش في بيتكم أي شغلانة غير شغلتك الأصلية .. ومانطلبش
من أي حد في البيت يؤدي وظيفة غير وظيفته.

ابن يعني ابن وبس .. ابنة يعني ابنة وبس .. الكبار يتصرفوا مع بعض
أه يجيبوا حد كبير يتصرف معاهم.

زوج يعني زوج وبس .. زوجة يعني زوجة وبس .. ماحدش وصي
الحد .. ولا حد ولي أمر حد.

فيه مشهد شهير من مسرحية قديمة اسمها (إلا خمسة) .. بتسأل فيه
الاحلة (ماري منيب)، الفنان الجميل (عادل خيري) بشكل كوميدى
مكرر، وتقول له كل شوية: إنتي جاية تشتغلي إيه؟

خلي المشهد ده في بالك.. وكرره بينك وبين نفسك أول وآخر كل
يوم.. بنفس خفة الروح ونفس السخرية اللاذعة: إنتي جاية تشتغلي
إيه؟

تاني..

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

الكومفورت زون

يقول لك يا سيدي إن (الكومفورت زون) هي المساحة النفسية، التي يكون فيها الواحد مرتاح ومتطمئن وحاسس بالأمان، بعيداً عن أي قلق وتوتر.

لكنني شايف إن حكاية (الكومفورت زون) دي، هي من كبرى المذاهب النفسية التي عرفها التاريخ.

ليه؟

لأنها مش أكثر من قوقعة نفسية، مابتعملش أي حاجة غير إنها تقفل البابك.. وتحرمك من التجربة.. وتبعدك عن الناس.. ويبقى ده اسمه (أمني نفسي).. و(باخذ بالي منها).

الفكرة الأساسية في (الكومفورت زون) هي (وهم السيطرة).. بمعنى أنك مابتعملش غير اللي تعرفه.. وماتعرفش غير اللي تألفه.. وماتحسش غير اللي انت متعود عليه.

الفكرة إنك تقلل كل الاحتمالات إلى أدناها.. وتحسب حسابات
قاصرة للغاية.. وتكون متصور إن دي الراحة.

قال يعني إنت كده متحكم في نفسك، ومخارجها ومدخلها..
ومسيطر على حياتك، بأبعادها وتفصيلها.

وفي الحقيقة، إنت بتحاول بكل طريقة إنك تتجنب المخاطرة..
وتتجنب الفقد.. وتتجنب الخسارة.. لكن اللي بتكون مش واخذ
بالك منه.. هو إنك بكده برضه، بتجنب الحياة.. وتتجنب القرب..
وتتجنب المكسب.

في رأيي إن (الكومفورت زون) ما هي إلا سجن صغير.. به مكيف
للهواء.

طبعاً مقدر جداً اختيار بعض الناس إنهم يعيشوا في هذه الفقاعة
الهشة.. علشان اللي شافوه قبل كده كان ألم شديد.. أو جرح عميق..
أو أذى بشع.. لكن كل ده مش معناه أبداً إني أعيش في سجن.. معلق
عليه لافتة (منطقة الراحة).

يعني هو أنا مش من حقي إني أحمي نفسي من حد، أو من حاجة
بتؤذيني؟

لا طبعاً.. من حقك تحمي نفسك جداً.. بس مش تحمي نفسك
من الحد ده، ومن اللي جنبه، واللي حواليه، واللي معدين بالصدفة في
الطريق.

علماء التحليل التفاعلاتي Transactional Analysis، يقسموا
• افئ الناس في الحياة لأربع مواقف:

– I'm Not OK, You are OK:

يعني أنا إنسان سيئ، وانت زي الفل.. وده عند كثير من الناس
الاشقيين أو اللي حاسين بالدونية.

– I'm Not OK, You are Not OK:

يعني إحنا الاتنين سيئين.. والدنيا كلها سودا.. وما فيش أمل..
• دي الناس المشائمة واليائسة.

– I'm OK, You are Not OK:

يعني إنت وحش وأقل مني.. وأنا حلو وتمام وأحسن منك (كثير
من النرجسيين والمتعاليين).

– I'm OK, You are OK:

يعني أنا شايف نفسي وحايها وقابلها.. وشايفك برضه وقابلك،
• ههنديش مشكلة معاك، حتى لو كنت مختلف عني.

يبتقال إن الموقف الأخير هو أكثر موقف صحي فيهم.. علشان بيعني
إناك مبسوط وان غيرك برضه مبسوط، وما حدش فيكم عنده مشكلة
• ده.

لكن فيه طريقة ثانية بيتشاف بيها الموقف ده.. وهي إنكم باينين من
• • • مبسوطين، علشان كل واحد فيكم في حاله.. كل واحد في جزيرة
• • • منزلة عن الآخر.. كل واحد في فقاعة نفسية منفصلة.. وأنا تمام OK،
• • • أنت تمام OK.. وما حدش فينا ليه دعوة بالتاني.. ويكون الظاهر
• • • معادة وسلامة نفسية.. والباطن عزلة.. وتقوقع.. وكومفورت زون.

خدعة بالمعنى الحرفي يعني.

وكان الكومفورت زون دي زي (الرحم) ..

الي الطفل عاوز يفضل فيه للأبد، من غير ما يتولد ..

لأنه لو اتولد .. وخرج .. هيصرخ .. ويعيط .. ويتألم ..

ويخاطر .. ويجرب .. ويقرب .. وينجح .. ويفشل .. ويحيا .. ويموت ..

بس بـيكل أسفـ مش هينفع نعيش في الرحم طول العمر ..

مضطرين نتولد ..

محتاجين نجرب ..

محتاجين نقرب ..

محتاجين ننزل على الأرض ..

ونخطو خطواتنا الأولى ..

خارج (الكومفورت زون) ..

اخرج بقى برجلك اليمين ..

أو خليك جوه لو حدك ..

الولاء الخفي

فيه مصطلح نفسي مهم يستخدمه أحياناً، اسمه (الولاء الخفي Invisible Loyalty).. بمعنى إننا نكون جوارنا بشكل غير واعٍ -
الاص وولاء الحكايات آباتنا وأمهاتنا وأجدادنا.. وينحاول من غير
الاحد بالنكر الحكايات دي بطرق مختلفة، كأننا بنؤكد ليهم من
احلنا إننا أوفياء ومخلصين.. وإننا ما زلنا وسنظل - على عهدنا معاهم.

أنا اتكلمت قبل كده في كتاب (الخروج عن النص) عن التكرار
المهري.. وازاي ممكن واحد يعدي بتجربة صعبة، أو خبرة مؤلمة، أو
اختيار خاطئ، وييجي بعدها ويشكل غير واعٍ أيضاً. يكرر نفس
التجربة الصعبة بتفاصيلها، ويعدي بنفس التجربة المؤلمة بحذافيرها،
ويعتار نفس الاختيار الخاطئ كما هو (مع نفس الشخص أو شخص
بته).. كأن الواحد عاوز يصلح اللي فات من خلال تكراره (يمكن
المرة دي أقدر أغيره)، أو يتقم من اللي أذاه في حد ثاني شبيهه (ما هو
الهم زي بعض)، أو يتقم من نفسه بتكرار تعريضها للأذى (أنا ما
استاهلش غير كده)، أو يضحك على نفسه ويصورها إنه مسيطر
ومتحكم في الأمور (أنا بتأذي بس بمزاجي).

(الولاء الخفي) بقى هو (التكرار القهري) بس على مستوى العائلات والأجيال.. يعني البنت تكرر نفس تجربة الأم.. والأم تكون مكررة نفس تجربة الجدة.. الابن يكرر نفس تجربة الأب.. والأب يكون مكرر نفس تجربة الجد.. وهكذا.. لأجيال كثير سابقة ولا حقة.

ويبقى فيه سيناريوهات عائلية متكررة عبر الأجيال.. لمجرد إن (شخص ما) في (جيل ما)، تعرض لصدمة نفسية معينة، أثرت عليه بشكل كبير.. خلاله ينقل الأثر ده من جيل لآخر بطرق بعضها واضح وبعضها خفي.. بيسموا الصدمة دي (صدمة عابرة للأجيال) Transgenerational Trauma.

خليني أوريك بعض صور الولاء الخفي وسيناريوهات المتوارثة.

سيناريو الزواج الفاشل:

ده من أشهر صور (الولاء الخفي) وأكثرها شيوعاً.. ويبدأ بإن الأم كان زواجها فاشل.. ومليان مشكلات وصراعات.. وكانت مظلومة ومقهورة وعائشة في جحيم يومي لا ينتهي.. تكبر بنتها وهي خائفة ومتربعة من الزواج.. وفي نفس الوقت جواها (ولاء خفي) لوالدتها، اللي «ماينفعش تفشل لو حدها».. و«ماينفعش هي تفشل في جوازها وأنا أنجح في جوازي».. و«مستحيل هي تتظلم وتتقهر وأنا أفرح وأتبسط».. فتعمل إيه؟ إما إنها تختار (بعقلها الباطن) اختيار سيبى وترتبط بيه، فيطلع عينها ويكفر سيئاتها، ويظلمها ويقهرها ويذيقها الأمرين، وإما إنها تفتعل الصراعات وتؤجج المشكلات مع جوزها، لغاية ما تطلع منه أسوأ ما فيه، وتُفشل حياتها الزوجية بالفعل.. وتبقى كده مشيت على الصراط.. وأوفت بالعهد.. اللي عاهدت بيه أمها في يوم من الأيام دون وعي أو تفكير.

الولد اللي بيتربى في بيت عليه يافطة الجواز من بره، لكنه مليان طلاق نفسي من جوه.. وفأوه وولاؤه لأبوه وأمه ممكن يخلوه يكرر حكايتهم بكل تفاصيلها.. ويعيش نفسه ومراته وأولاده حياة قائمة بائسة، محاطة باليأس من كل جانب.

السيناريو ده ممكن ياخذ صور كثير تانية.. يعني البنت دي بدل ما تعيش في سلبية أمها، ممكن تحاول تاخذ (من جوزها) حق أمها اللي ماعرفتش تاخده (من أبوها).. فهي اللي تطلع عينه وتكفر سيئاته (خبره في نفسه.. ممكن كمان تقود حياتها الزوجية نحو الطلاق، انسان تعمل اللي أمها ماعرفتش تعمله.. وممكن طبعاً ماتتجوزش امرئاً.. وكل ما يتقدم لها عريس، تلبسها كل عفاريت الأرض.. وهكذا.

الولد ده كمان بدل ما يكرر حكاية والديه بحذافيرها، ممكن يغير فيها بعض التفاصيل، أو يبدل بعض الأدوار.. لكن داخل نفس الحلقة الممرغة.

ويورثوا لأولادهم وأحفادهم نفس السيناريو.. ويمرروه لأجيال كثيرة مقبلة.

سيناريو نفس الوظيفة:

هنا.. يكون فيه أب أو أم في أحد أجيال العائلة، حصلت له صدمة نفسية، أو مر بتجربة حياتية وصلت له رسالة إن «أحسن شغلانة ممكن حد يشتغلها هي كذا...»، أو «لو كنت اشتغلت الشغلانة دي، مآكانش حصل ده كله».. سواء اشتغلها فعلاً، أو حاول وماعرفش.. وبدأ هذا الأب (أو الأم) بدوره يوصل نفس الرسالة لأبنائه وبناته.. لغاية ما صدقوها.. ومشىوا على نفس التراك اللي هو حطهم عليه..

وقعدوا يجرّوا.. ويهرولوا.. ويحقّقوا أهداف.. ويعملوا إنجازات..
من غير ما يقفّوا ولا حتى يراجعوا أنفسهم.. كأن حدّ يجرّي وراهم
بالكرباج.. علشان يوصلوا الحاجة هما مش عارفينها.. كأن فيه بينهم
وبين أبوههم أو أمهم (عهد خفي) إنهم يبقوا نسخ منهم.. أو إنهم
يحقّقوا لهم اللي ما عرفوش يحقّقوه.

أنا شفت أم مُصرّة إن كل أولادها وبناتها يبقوا دكاترة.. مش بس
كده.. ده كمان لازم يتجوزوا دكاترة.. وبسبب (الولاء الخفي) اللي جوه
الأولاد ناحية أمهم.. ده اللي حصل فعلاً.. وللأسف كلهم جوازاتهم
فشلت.

سيناريو الوزن:

في الحالة دي، بيكون فيه عند أحد أجيال العائلة هوس بشكل
الجسم المثالي.. ووزن الجسم المثالي.. وقوام الجسم المثالي.. وبدأ هذا
الهوس بفعّل الولاء الخفي- يسري في الأبناء والأحفاد، لغاية ما
يوصل للجيل الحالي.. ونلاقي بنت في مقتبل العمر، شايقة نفسها تخينة
وهي أخف من الريشة.. وبنت تانية داخلية في نظام غذائي قاسي جداً
رغم إنها لا تحتاجه على الإطلاق.. وبنت تالثة بتاكل وترجع الأكل
اللي أكلته علشان وزنها ما يزيدش.. لدرجة إني قابلت مرة شابة صغيرة
بتحككي لي إن أهلها كانوا حاطين ميزان في كل حجرة من حجرات
البيت.. يوزنوا أنفسهم عليه كل كام ساعة.. الشابة دي نفسها دلوقت
مش بتقول لبنتها غير يا «تخينة».

سيناريو التحرش:

ده بقى سيناريو صعب جداً.. بتكون فيه الأم اتعرضت وهي صغيرة
لشكل من أشكال التحرش الجنسي.. أو اتعرضت وهي كبيرة لما يسمى
بالاغتصاب الزوجي.. اللي بتجبر فيه على ممارسة العلاقة الجنسية مع

«أرغما عنها وعلى غير رضاها.. وده سبب لها صدمة نفسية شديدة،
«لها أثر عميق وطويل الأمد.. تبدأ الأم بث رسائل الرعب لبنتها،
«لها بشكل مبالغ فيه جدًا: «خلي بالك.. إوعى حد يلمسك»..
«حد يقرب منك».. «المنطقة دي خطر».. وده يسبب عند البنت
«خوف شديد من كل حد وأي حد.. وللأسف، وبكل أسف، المتحرش
«يلقط البنت الخائفة.. من نظرات عينيها، وتعبيرات وشها، وتردد
«فيها، فيهم عليها، ويتحرش بيها فعلاً، ويسبب لها نفس الصدمة،
«جواها نفس الأثر.. اللي تورثه هي كمان لبنتها.. ولكل سلسال
«القبيل».

«طبعاً سيناريوهات موروثه ثاني كتير.. زي (سيناريو الإحساس
«اللي..) واللي فيه السمة الأساسية المتكررة في أفراد وأجيال عائلة
«هي إنهم بيلوموا نفسهم كتير، ويحسوها بالذنب، أو يلوموا
«هم كتير، ويزرعوا فيه الذنب زرعاً».

«كمان (سيناريو القلق والخوف).. واللي فيه تلاقي عيلة كاملة
«أجيالها عايشين على بركان من الإحساس بالقلق من كل شيء،
«والخوف غير المبرر من كل حاجة.. والجيل ده يورث للجيل ده..
«اللي ده يستلم من الجيل ده.. وهكذا».

«سيناريو (راجل يعني سي السيد)، اللي ورثه معظم الرجال (أقصد
«اللي..) في بعض المجتمعات، واللي بيوصل للاءهم الخفي لآبائهم
«أهم إنهم يكرروه بشكل قهري رافض لأي تغيير أو تعديل».

«وفيه سيناريو باشوفه كتير في الوقت الحالي، باسميه (سيناريو
«الآب)، واللي بتحاول فيه الأم -بناء على خبرة أمها وأجدادها-
«ان تقصر دور الأب في البيت على المصاريف والمتطلبات اليومية،

وتبعد أولاده وتفاصيل حياتهم عنه بطريقة أو بأخرى، وتختص هم
بحبهم وقربهم لوحدها، ويبقى هو (وحش) وهي (حلوة).. وبيته
هو اللي مقصّر، وهي اللي ماسكة زمام الأمور.. وتشوف بنتها الصغرى
ده.. وتعلمه.. وتورثه.. وتعمله مع زوج المستقبل.. طبعاً ده لا يسمع
إن فيه رجالة مش محتاجين السيناريو ده علشان يعملوا كده.. لأنهم
شخصياً ورثوا (سيناريو تكبير الدماغ).

ولاؤنا الخفي لأبائنا وأمهاتنا بيخلينا نكرر نفس حكاياتهم، ونعيش
نفس سيناريوهاتهم، وتبنى نفس قضاياهم.. كما هي.. أو بالعكس
أحياناً.. والحالتين مايفرقوش عن بعض.. علشان ده سجن.. وده
سجن.. ده سجن التكرار.. وده سجن التكرار العكسي.. وفي
الحالتين.. أنا مش موجود ومش حاضر ومش فاعل.. علشان هم بس
الموجودين.. وهم بس الحاضرين.. وهم بس الفاعلين.. بإيديا، وعبر
طريقي.

وكان فيه ميراث بيتم توزيعه ساعة الولادة.. زي ما فيه ميراث بيت
توزيعه بعد الوفاة.

وكانك بمجرد ما تتولد.. بتبدأ في استلام تركة ثقيلة وممتدة مر
كل أجيال أسرتك، اللي فاتت.. والحالية.. دول يسلموك مخاوفهم.
ودول يسلموك عقدهم.. ودول يسلموك سيناريوهات حياتية مُعاد
سلفاً.. وجاهزة للتنفيذ فوراً.

سيناريوهات حب.. سيناريوهات جواز.. سيناريوهات نجاح.
وسيناريوهات فشل.

وتحمل بداية من الساعات الأولى في عمرك حمل ثقيل جداً.. وتشيا
شيلة طويلة عريضة.. ربما تتأصل جذورها لمئات السنين للخلف.

اسه ..
فه أصعب ..

الي أنا ذكرتهم دول أمثلة قليلة وبسيطة من سيناريوهات (الولاء الهوى) .. لكن فيه كتير ألعن .. وأخفى ..

هه ناس عندهم ولاء ووفاء خفي على مستوى الأمراض والإصابات الجسدية .. يعني يصابوا أحيانًا بنفس الأمراض الجسدية الي أميب بيها أبائهم وأمهاتهم وأجدادهم، (والسرطان الساري في العائلات مثال شهير) .. ممكن ده يحصل في نفس السن .. وممكن من صغرى أو كبرى .. طبعًا فيه عوامل وراثية جينية .. بس في اللهمة إن أحد طرق وأدوات الولاء الخفي هو السريان عبر الجينات .. هه أبحاث وكتب علمية كتير قدرت توصل لده وتؤكدده، (منها كتاب Genes on the Couch) الصادر سنة ٢٠١٤ ..

فه أكثر؟
اه .. فيه أكثر ..

بعض الناس بيحصل ليهم أحداث كبيرة في حياتهم، في نفس السن الي حصلت فيه أحداث كبيرة في حياة والديهم أو أجدادهم .. يعني حصل له حادثة وهو عنده أربعين سنة .. تلاقي أبوه في نفس السن هه بتجربة صعبة وعنيفة (ممكن تكون حادثة برضه) .. أو واحدة مرات بمرض خطير في سن خمسين سنة .. تكتشف إن والدتها في السن ده أصابها برضه مرض خطير (نفسه أو مشابه ليه) .. وهكذا .. الولاء الخفي يصل إلى الكروموسومات والجينات وخطوط العمر .. بمطلحات زي متلازمة الأسلاف Ancestor Syndrome، والذاكرة الجينية Genetic Memory، أصبحت معروفة ومتداولة ..

وزي ما فيه عندنا (ولاء خفي) لأبائنا وأمهاتنا وأجدادنا.. هم كما
عندهم (ولاء خفي) لأبائهم وأمهاتهم وأجدادهم.. لغاية عشرات
وربما مئات الأجيال للخلف.. وتبقى حضرتك ورثت سيناريو حياتي
معين، جاي من سبع أجيال ورا.. وانت ماتعرفش أصله إيه.. وجاي
مين.. وتنقله لي بعدك بشكل يثير الدهشة والعجب.

السواء الخفي قد يحمل في طياته قنابل نفسية موقوتة وجاهزة
للالنفجار.. منها «أنا لو فرحت، أبقى تحت أمي.. لأنها ماكانش
بتفرح».. «أنا لو حببت نفسي، أبقى خذلت أبويا.. لأنه ماكانش بيعحب
نفسه».. «ماينفعش أنجح في حياتي وهم فشلوا».. «ماينفعش أكسب
صحتي، وهما خسروا صحتهم».. «لازم أختار نفس اختياراتهم في
الحياة، وإلا أبقى خذلتهم».. «ماينفعش أعيش وأحس بطعم الحياة..
وإلا أبقى خليت بيهم».

ولاء أعمى.. وفاء غير مبرر.. إخلاص مالهوش أي معنى.. ومن
دون أي وعي بالطبع.

عايشين واحنا شايلين شيلة حد تاني غيرنا.. وماشين وبتتحرر!
بيها فوق ضهرنا.. من غير حتى ما ناخذ بالناس.
شايلين الشيلة لغاية ما بقينا شبهها.. وبقيت شبهنا.
شايلنها لغاية ما حسينا إننا أغراب تايهين من غيرها.

نقف بقى لحظة كده..

ونسأل نفسنا: هي الشيلة دي شيلة مين؟ هي القضية دي قضيت
مين؟ هو أنا عايش لحساب مين؟
ونفرق ما بين شيلتنا، وكل الشيل اللي اترمت علينا..

وناخذ قرار حاسم وشجاع..
 بأننا نرجع لكل واحد شيلته..
 بأننا نوقف ظلم لنفسنا ولغيرنا..
 ونوقف استهلاكنا الشديد لطاقتنا النفسية والجسدية ضدنا..
 ونوقف دوراننا المستمر المحموم زي الثور الأعمى حوالين ساقية
 (الاه لا الخفي).

من النهارده.. كل واحد يشيل شيلته.

على فكرة.. ده ماهوش أي علاقة ببر الوالدين.. بالعكس.. ده قد
 ان هو البر الحقيقي بالوالدين.. زي ما هنشوف بعد شوية.

* * *

الألماني (فردريك بيرلز) مبتكر نظرية العلاج النفسي الجيشتالتي
 النص جميل جداً، سموه تلامذته بعد كده (قسم الجيشتالت)، أو
 (الجيشتالت).. وفي مؤتمرات العلاج الجيشتالتي اللي حضرتها،
 ابداً أبدأوا دايماً بهذا القسم.

أنا شايف إن كل كلمة في النص ده ليها معنى، وإننا محتاجين نحفظه
 طهر قلب، ونرده كل يوم.. كل يوم:

I do my thing and you do your thing.
 I am not in this world
 to live up to your expectations,
 And you are not in this world
 To live up to mine
 You are you,
 And I am I,
 And if by chance we find each other,
 it's beautiful.
 If not,
 It can't be helped.

الترجمة العربية (بتصرف):
أنا أعمل الي عليا وانت تعمل الي عليك.
أنا مش موجود في الدنيا..
علشان أكون عند توقعاتك.
وانت مش موجود في الدنيا..
علشان تكون عند توقعاتي.
أنت هو أنت..
وأنا هو أنا.
لو تصادف واتفقنا..
جميل جدًا.
ولو ما حصلش..
مش هاشوه نفسي علشانك..
مش هاشوه نفسي علشانك.



أخيرًا... اقرأ معايا الكلام الي كتبه إحدى من سلكن طريق الرجوع
عن ولائهن الخفية.
- أنا محتاجة وعاززة ومن حقي وقررت، أتخبر من كل، ومن
أي سيناريو مرضي موروث.
- أنا محتاجة وعاززة ومن حقي وقررت، إني أمسح وأتحرر من أي
نمط / نصر / موروث مش بتاعي، وأفضي مكان للسيناريو بتاعي، ودي
مسؤوليتي لوحدي.
- أنا لوحدي المسؤولة عن كتابة السيناريو الجديد بتاعي.
- أنا قررت إني أنهي وأخرج من كل العلاقات المرضية الي في حياتي،
كفاية بقي، وأنا لوحدي المسؤولة.

أنا محتاجة قوي وعاززة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة،
الانحرر من أي نصوص سابقة التحضير، من أي موروث مرضي،
... غير مفيد.

أنا محتاجة قوي وعاززة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة،
... كتابة نص حياتي أنا، أنا وبس، نقطة ومن أول السطر.

أنا محتاجة قوي وعاززة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي المسؤولة،
... جمع لكل واحد حاجته، أنا مش امتداد لمشكلات أهلي.

أنا في كامل قواي العقلية، بتنازل تمامًا وكلّيًا وعلى جميع المستويات
الماهرة والباطنة، وعلى الإطلاق عن هذا الإرث.

أنا يرجع بكل الحب والاحترام والتقدير لكل واحد حاجته..
... واحد يشيل شيلته.

أنا محتاجة قوي وعاززة ومن حقي وقررت وأنا لوحدي مسؤولة،
... أب أوقف كل مجهوداتي ووقتي ومحاولاتي المستميتة، علشان أثبت
... بي سيناريو مش بتاعي.

كفاية بقي.. كفاية بقي.. كفاية بقي..

-إليك أنت آخر نقطة في هذا الخط الممتد عبر الأجيال..

-إليك آخر مستلم لهذه التركة الباهظة..

-إليك آخر متبني لهذه القضية الخاسرة..

-أحمي نفسك وأولادك وأحفادك وأحفادهم..

-من ولاء خفي آخر..

...المتد..

إلى ما لا نهاية.

صباح الخير: أنا إنسان طيب..

فيه مشهد مؤلم جدًا في فيلم War for the Planet of the Apes، لما أبطال الفيلم قابلوا في رحلتهم قرد كبير في السن، هربان من سجون الجنود الأمريكان، وعاش لوحده في أحد الكهوف من سنين.

استنى..

المؤلم في المشهد مش إنه كبير في السن أو إنه عايش لوحده فترة طويلة جدًا في كهف مظلم.

المؤلم إنه لما جه يعرفهم بنفسه قاهم إن اسمه: باد إيب (Bad Ape (قرد سيئ).

كان غريب جدًا إن حد يعرف نفسه بالاسم ده.. بس بعدها فورًا تقدر تفهم إن ده اللقب اللي كانوا بينادوه بيه الجنود الأمريكان.. كانوا كل ما يشوفوه يقولوا له (باد إيب).. كل ما يندهوا عليه يقولوا له (باد إيب).. كل ما يطاردوه أو يعاقبوه يقولوا له (باد إيب).

طاب إيه برضه المؤلم في ده..

الألم في ده إنه صدق إن ده اسمه فعلاً.. واقتنع إن دي صفته.. وبدأ
.. الناس بيه على إنه (باد إيب).

سحب جداً.. ومؤلم جداً.
.. ده البعد الأول فقط من الألم اللي أنا أقصده.

.. الثاني من الألم ده هو إن احنا نفسنا ساعات بنعمل كده..
.. مع الناس اللي بنحبهم.. مع أقرب الناس لينا.. مع
.. مع أزواجنا وزوجاتنا.. مع إخواننا.. مع زميلنا في الشغل..
.. مع أصدقائنا..

.. ما احنا ساعات بنعمل كده.. إحنا كمان ياما اتعمل فينا ده.

.. الزوجة اللي جوزها طول الوقت يقول لها انتي مقصرة.. إنتي
.. إنتي نكدية.. إنتي جايياني لورا.. إنتي فاشلة.. إنتي
.. هي بعد شوية بتصدق ده عن نفسها، وتتهزئقتها بيها،
.. عندها صورة ذاتية سيئة جداً.. وتبدأ تتعامل مع نفسها ومع
.. مع كل الناس على إنها فعلاً مقصرة، ومش بتفهم، ونكدية،
.. هي بتبدأ -حرفياً- تشك في نفسها.

.. اللي أهله بيوصلوا له دايماً إنه وحش.. مش كويس.. سيئ..
.. اسمع الكلام.. دايماً غلط.. أقل من فلان وعلان.. هو برضه بعد
.. بتصدق ده عن نفسه.. ويتعامل بيه معاهم ومع كل اللي حواليه.

البتة التي يوصل لها من أهلها وناسها ومجتمعها إن جسمها ذئ
وان وجودها إثم، وإنها قليلة وصغيرة وماتستهاهلش .. شوية شئ ..
هتصدق ده، وهتتعامل بيه، ومش هتشفوف غيره، ويمكن تدافع ..
وكم إن تهاجم أي حد يحاول يعرفها حقوقها ويفتح عينها.

يااااه.. قد إيه احنا مصدقين عن نفسنا حاجات كتير قوي .. وه
في الحقيقة .. مش حقيقة.

لسه .. فيه بُعد ثالث للألم ..

البعد الثالث هو إني بعد ما أصدق عن نفسي الحاجات الإ
وصلتني .. واتعامل بيه مع الناس على إنها فعلاً (أنا) .. ده يوصل ليه ..
مني .. ويصدقوه عني .. ويتعاملوا معايا على إني كده فعلاً ..
يعني إيه ؟

يعني وصلني زمان إني ما استاهلش .. وأنا صدقت ده .. قوم آج
أتعامل مع جوزي على إني ما استاهلش .. وأعيش خانعة مقهور
مطفية .. فهو يشوف ده فيا .. ويديني فوق دماغي أكثر.

وصلني زمان إني فاشل .. وأنا صدقت ده .. قوم كل ما أبدأ شئ
جديد .. أتعامل مع زمايلي على إني فاشل .. وهم يشوفوا ده فيا
ويتعاملوا معايا على أساسه .. يتعاملوا معايا على إني فاشل.

وصلني إني قليل وماليش لازمة .. وصلني إني طاووس زمان
وصلني إني عاجز وقليل الحيلة .. وأنا صدقت ده .. وباتعامل بيه
الناس .. فالناس هتعاملني طبعاً على أساسه.

«ألم ذو ثلاثة أبعاد.. مجموعة متقابلة
الآراء العاكسة لنفسها.

«لما أكون أنا مش باحب نفسي.. الناس هتجبنني ليه يعني؟ ما
.. «مسل لهم (من غير ما أنطق ولا كلمة) إني مش باحب نفسي.

«أنا مش باسامح نفسي.. غيري هيساخنني ليه إن شاء الله.

«أنا رافض نفسي.. إنت هتقبلني ليه؟

«أصدقته عن نفسك.. يصل إلى الناس.. ويعاملونك به.

«لو كنت من جواك مصدق إنك تستاهل.. ده هيوصل للناس..
«أهملوك على أساسه.

«أنتي مصدقة إنك ذنب وإثم وخطيئة من خطايا الزمن.. ده
.. «للناس.. وهيعاملوكي بيه.

«أنتم مصدقين إن فيه أمل.. لن يكون هناك أي شيء غير الأمل.

«أنا كل يوم بقول للعالم: صباح الخير.. أنا إنسان سيء.. أو أنا
«أنا.. «أنا إنسان حائر أو... أو... أو... إلخ.
«أنا تتلقى من العالم سوى ما ترسله له.

«أنا قد كده ممكن نفهم عبارات زي «ما تبحث عنه يبحث عنك»
«أنا.. «أنا لا تقابل إلا نفسك في طريق القدر» لمصطفى محمود،
«أنا.. «أنا وغيرها.

طبعًا ده مش معناه إطلاقًا نفى مسؤوليتك عن أفعالك وتصرفاتك
ونوعية وجودك (بحجة إن ده اللي وصلني عن نفسي وصدقته) .. لأن
فقط علامة على الطريق .. اللي مليات علامات تانية كتير.

إزاي بقى اللي جوانا بيوصل للناس من غير حتى ما نتكلم
كلمة؟ إزاي علاقتنا بنفسنا بتتحس من اللي معانا، من غير حتى
ياخدوا بالهم .. دي حكاية كبيرة قوي .. هتكلم عنها بعد شوية.

...

بطل تعامل نفسك على إنك (باد إيب) .. علشان العالم يبطل يعاملنا
على إنك (باد إيب).

وقول معايا كل يوم الصبح:
صباح الخير أيها العالم .. أنا إنسان طيب.

يو دونت هاف توبي سونايس

ما لما تقول: «صباح الخير أيها العالم.. أنا إنسان طيب»، ده مش
اه. الص إنك تسمح لحد يستغلك أو يؤذيك أو يستبيح حدودك..
مهناه إنه مش من حقت تغضب.. وتزعل.. وتبعد أحيانًا.
الما ه غير السذاجة.. وغير البلاهة.. وغير التهاون في الحقوق.

أنا، مدرب في السيكدراما حضرته كان في روما، وكانت المدرسة
أنا حاجة مهمة جدًا.. طلبت منّا (كنا مجموعة من ٣٠ شخص
أنا) إننا نتحرك في المكان بشكل عشوائي، ونمشي نبص في وش
كل واحد فينا يرسم على وشه تعبيرات تلقائية.. ماكانش فيه
أنا مل أو تعليقات بخصوص تعبيرات الوجه اللي بنعبر عنها.

أنا بة لاحظت إن كل الناس كانت بتضحك في وش بعض، أو
الأقل كنا بنرسم تعبيرات وجه (لطيفة).. حد بيضحك.. حد
م.. حد بيرفع حواجبه.. وهكذا.

الست طلبت منا طلب غريب شوية: قالت لنا من فضلكم
You don't have to be so nice .. يعني مش لازم تكونوا لطفاء للغاية.
وطلبت إننا نبدأ نظهر على وشنا تعبيرات مختلفة خالص .. مش لازم
نضحك .. ممكن نكشر، ممكن ننفخ ونفش .. ممكن نعب عن زهق ..
غضب .. عن استياء .. عن أشمزاز .. عن حزن .. عن ضجر .. وبدأ
فعالاً نعمل كده .. اللي قطب حاجبيه .. واللي نفخ خدوده وفشها ..
عوج بقه .. واللي طلع لسانه .. واللي عمل أي حاجة .. أي حاجة.

وصلتني من التمرين ده رسالة مهمة جداً .. رغم إنها بديهية جداً.
الرسالة دي فكرتني بحاجة درستها في التحليل النفسي قبلها بشوية.
وهي إن فيه نوع من الناس بيتصرف مع اللي حواله طول الوقت على إن
شخص لطيف جداً .. بيرضي كل الناس، مش عاوز يزعج حد، ممكن
يتكسف إنه يقول (لا) .. أو يخاف إنه يعترض أو يغضب أو يزهق
وإن ده بيان عليه .. دايمًا بيحاول يتجنب المشكلات، ويرضي
الأطراف .. وساعات كتير بيقدم احتياجات الآخرين على احتياجه
هو شخصيًا .. مهما كان جواه من مشاعر إنسانية عادية، واحتياجه
بشرية لا جدال فيها .. بيسموه People-Pleaser (مُرضي الناس).

الشخص ده اتعود من صغره إنه يفضل دايمًا الطفل اللطيف الظريف
الهادي المسالم، الضاحك المبسم، اللي مش بيشتكي، ولا بيهش
بينش .. ورغم إن دي حاجة شكلها جميل وشيك وحلو من بره
لكن الطفل ده بيعمل كده علي حساب نفسه، وبيكتم جواه لسنوات
طويلة مشاعر إنسانية كتير جداً، هي من حقه، بس وصل له إنه
مسموح ليه يعبر عنها، مشاعر زي الكره والغضب والملل والاشمئز
والرفض .. الطفل ده اتعلم أنه مايعبرش عن مشاعره الحقيقية علشان
يتجنب المشكلات اللي ممكن تحصل ليه أو تحصل بسببه (كما صَوَّرَ له
حوَلَه) .. الطفل ده أهله حملوه مسؤولية هو أصلاً مالهوش علاقة بيه

من ان الي حواليه (ابتداء بيهم طبعًا) يقوا راضين ومبسوطين.. وإذا
ماش ده.. يتحمل هو المسئولية، والعقاب طبعًا.

صديقتي العزيز.. صديقتي الغالية..

حقك تعبر عن الي جواك كما هو.. من حقك تُظهري ما بداخلك
من حقك تحب أو تكره، من حقك تفرحي أو تحزني، من حقك
أو تمل، من حقك توافقي أو ترفضني.. من حقكم ترسموا على
نفس الي محفور جواك.

حقك (بكل بساطة وبديهية) إنك تكون حقيقي..

حقك (بكل بساطة وبديهية) إنك تكوني حقيقية..

دونت هاف توبي سونايس.

بر الوالدين .. وبر الأبناء

من أكثر المناطق الشائكة في العلاقات الإنسانية .. علاقة الشخص بوالديه .. وفي العلاج النفسي، المنطقة دي بيكون حواليتها طبقات كثير جداً من الوجدع أحياناً .. واللبخطة أحياناً .. والشعور بالذنب أحياناً أخرى ..

كل الأديان بتدعو لطاعة الوالدين .. وبرّهما .. وخفض جناح الذل من الرحمة لهما .. وده طبعا حقهم بلا جدال.

بس لو حد من الوالدين دول قاسي .. مؤذي .. مشوّه نفسياً لأولاده؟

لو حد منهم مضطرب .. مش متزن .. مختل؟

لو أب بيصَبِّح ولاده بعلاقة، ويمسّيهم بشتيمة .. أو أم بتعامل .. أولادها على إنهم ما زالوا داخل رحمها، ومش عاوزاهام يطلعوا يشبوا نفسهم ويكبروا ويعيشوا حياتهم.

أه أب عاوز ابنه يكون مشروعه الخاص.. ويحقق أحلامه الشخصية
مأواه.. أو أم مش بتحس باحتياجات أولادها النفسية وبتكرها
أه م، زي ما بتكرها على نفسها.

أه مش كده.. دا فيه أب كل علاقته بالأبوة هي خانة الزواج الي في
مأواه.. وأم من كتر كرهها لنفسها كرهت أولادها في أنفسهم.

والأب الي بيحرم بناته من التعليم، واللي بيدخل ولاده كلية
مأواه، والمسب عنهم، واللي بيدفن أنوثة بناته من سن ثلاث سنين.

الأم الي بتبلع ولادها وتخوفهم من كل العالم علشان يفضلوا
أه، واللي بتسمح لأولادها إنهم يتناولوا على بناتها فقط لأنهم
أه، واللي تعلم بناتها إن وظيفتها في الحياة هي فقط خدمة زوجها
أه له باغتصابها كل ليلة باسم الزواج.. وإن ده أهم من شغلها
أه.. وأوجودها نفسه.

أه والأب الي بيعتدي على بناته جنسيًا.. والأم الي مش بتحمي
أه أو تصدقهم وتدافع عنهم، لو البنت جت وقالت لها إن حد لمس
أه.. بالعكس.. دي تلومها وتضربها وتقول لها «آخرسي بلاش
أه».

أه أب واللي بيربوا أولادهم على الإحساس بالذنب، ويزرعوه
أه م، يسقوه ويكبروه لغاية ما يلتهمهم.. واللي يتفتنوا في استفزاز
أه م لغاية ما يقربوا يكفروا بنفسهم وبالحياة وبربنا.. واللي يقولوا
أه م كل يوم إنهم جم غلطة، أو إنها جت بنت وكانوا عاوزين
أه واللي يخرجوا أولادهم قدام الناس.. واللي يقارنوا بينهم وبين
أه، أو بينهم وبين زميلهم وقرايبهم وجيرانهم.

طبعًا مش هاكلمكم عن الضرب والتكتيف والحبس واللسع بالنار
وشد الشعر، وغيره من العقاب النفسي والجسدي اللي أقل ما يوصف
به إنه غير آدمي.. واللي وصل مؤخرًا إلى إن أب يموت ابنه الشاب به
ضربه بسير غسالة مربوط فيه مفك (الوطن - ٢٢ يوليو ٢٠١٨).. وأم
تحرق ابنها الصغير بالمياه الساخنة (اليوم السابع - ١٣ مارس ٢٠١٨).
وغيرهم.. وغيرهم.

وقبل كل دول، الأب والأم اللي عاوزين يفصلوا أولادهم..
على مقاسهم.. ويخلوهم نسخ مشوهة مزيفة من أنفسهم.. يكتبون
صوتهم.. ويحرموهم من تلقائيتهم.. ويطفوهم ويطبقوهم ويسرق
أرواحهم منهم.

وبعد كل دول، الأب والأم اللي بيختاروا لابنهم مراته، ولبتتهم جوزها
على غير رغبتهم.. واللي بيبوظوا جوازات ولادهم.. واللي بيجبروا بنتهم
إنها تكمل في جوازة مليانة أذى وذلل وإهانة.

وقصاد أي اعتراض أو رفض من جانب الابن أو البنت، يُشبه
الوالدين على طول في وشهم سلاح (بر الوالدين)، و«لو ماسمعت
كلامي أنا مش راضي عنك»، و«شوف هيجري لك إيه في حياتك»
اغضب عليك»، و«أنت ابن عاق علشان بتقول لي لأ».. فيحس الأب
بالذنب.. ويتكسروا من جواهرهم.. ويضطروا لمزيد من الانحناء
والانطفاء.. والتزيف النفسي البطيء.

وأصعب ما في ده كله.. إنه بيتهم - أحيانًا بصبغة دينية، وباستخدام
نصوص دينية مقدسة، وتحت لافتة كبيرة عنوانها التربية والتقويم
ومين يقدر يستحمل غضب ربنا المرتبط بعدم رضا الوالدين؟

أنا سمعت بوداني الولد اللي يقول: «أنا مش عايز أي حاجة من
أبوها غير إنه يعاملني على إني بني آدم».. والبنت اللي بتقول: «أنا لما
أنا خوف بنت مش خايفة من أبوها، ومش حاسة منه بالتهديد، أنا
أنا حاسدها».

معمل إيه بقى في ده كله؟
يقول لهم اسمعوا الكلام؟
قولي لبابا حاضر يا حبييتي.. اعتدي عليا يا بابا كمان وكمان؟
قول لماما حاضر يا بني.. مش هأكون نفسي وهأكون زي ما انتي
هأنا ف يا ماما؟

سيهم يدفنوا نفسهم؟
شجعهم على التشويه والوآد وسرقة الروح؟
هو ده يرضي ربنا؟ هو ربنا عاوز كله؟
في الحقيقة لأ.. وألف لأ.. بل مليون لأ.

«الوالدين مش معناه أبدًا إني أسمع لهم يشوهوني ويؤذوني نفسيًا
أنا.. سديًا.. ومش المقصود بيه خالص إني ألغي نفسي وأكون نسخة
أنا من حد غيري. ومش هو إطلاقًا إني اغمض عيني عن إحساسي
أنا.. وتقديرني الخاص للأمور، على حسب ظروفي وواقعي».

«الوالدين مايكونش بآن الأبناء والبنات يدفنوا نفسهم، أو يكرهوا
أنا.. هم، أو يشوهوا رجولتهم، أو يفسدوا علاقتهم بجسمهم».

«الوالدين ماينفعش يسحق وجودي.. ويسليني إرادتي.. ويحرمني
أنا.. الحقيقية الفطرية.. ويعيشني طول حياتي بنفس مزيفة، كل
أنا.. منها التأقلم مع هذا الكبت وذاك السواد».

البر الحقيقي للوالدين هو إني أكون نفسي.. وماكونش مسخ بشري
يمشي على الأرض بسببهم، أو بسبب غيرهم.
البر الحقيقي للوالدين هو إني يكون ليا اختياراتي في الحياة، اللي ممكن
جداً تكون مختلفة عن اختياراتهم في الحياة.. وده حقي.

وبالمناسبة.. النجاح الحقيقي للتربية.. هو إن أبنائي يطلعوا مختلفين
عني.. مش نسخة مكررة باهتة مني.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أقول لهم (لا) عند اللزوم.. (لا) عند
الأذى.. (لا) عند الظلم والتشويه والافتراء..

الوالدين بشر.. والبشر يخطئ ويصيب.. ويقوى ويضعف.. وينجح
وفشل.. ويعديل ويظلم.

الوالدين ممكن ذكاؤهم يخونهم.. وتفكيرهم يستهويهم.. ورؤيتهم
تكون قاصرة في بعض الأحيان.

الوالدين ليهم طاقة.. وقدرة.. وحدود.

الوالدين مش آلهة.. الوالدين بني آدمين.. ويسري عليهم كل
يسري على البني آدمين.

وإذا كان أي حد يبسيء استخدام الدين زوراً وبهتاناً، علشان
يدي تصريح لنفسه أو لغيره بفرض سطوته على أبنائه وحرمانهم
آدميتهم.. فالرد والدفاع برضه موجود في الدين، بشكل لا يقبل
ليس أو خلط.

طيب.. و«ولا تقل لها أفّ ولا تنهرهما»؟
طبعاً.. من دون جدال.. ماحدث قال كسده.. إني أقول (لا) بكل
أدب واحترام، غير إني أقل أدبي وأتأفف وأطول لساني وأنهرهما.

طيب.. «وبالوالدين إحساناً»؟
جداً جداً.. بس الإحسان مش معناه الطاعة العمياء والسماح
بالشؤبه والظلم والأذى.. بالعكس.. قمة الإحسان هي إني أكف
أهل البيت عن ظلمه: «أنصر أخاك ظالماً أو مظلوماً، قالوا يا رسول الله
ما أنصره ظالماً؟ قال: تحجزه عن الظلم، فذلك نصر لك إياه».. وأنا
فأنا.. باكون في صفه، وباعمل لصالحه.

والأوضح والأكثر مباشرة من كل ده، هو قوله تعالى: «وإن جاهدك
أهل أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا
منهم».. فآ.. والتفسير مستحيل يكون قاصر على إن الدعوة للشرك معناها
إل.. في القرن الواحد وعشرين يطلب من ابنه إنه يعبد النار مثلاً..
المعنى أوسع من كده بكثير. وأرى إن أهم تفاسيره إن الأب والأم
أولادهم يطلبوا من أولادهم إنهم يتعاملوا معاهم هم شخصياً، على
أهم إلهة مقدسة.. لا تخطئ ولا تذلل ولا تنسى.

هو فيه شرك أكثر من أب عاوز يخلي نفسه إله يأمر فيقطاع.

هو فيه شرك أكثر من أم تتعامل مع أبنائها على إنها إلهة تعلم ما لا
معرفة أحد.

هو فيه شرك أكثر من أب وأم، بيتصوروا إنهم ملكوا أولادهم ومن
لهم يعملوا فيهم اللي هم عاوزينه.

أنا مصدق إن ده أحد مستويات (ما ليس لك به علم) .. مش بد
عبادة الأوثان والأصنام والنار والحجارة.

وماننساش أبدًا إنه «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق» .. وما فيه
معصية أكبر من تشويه النفس واستباحة حرمتها ووأدها بالحياة.

وماننساش كمان الراجل اللي راح لسيدنا عمر بن الخطاب يشتر
له من عقوق ابنه، وبعد ما سيدنا عمر سمعه وسمع ابنه قاله: «ج
إلي تشكو عقوق ابنك، وقد عققته قبل أن يعقك، وأسأت إليه قبل ا
يسيء إليك».

نحطهم جوه عينا .. لكن عند التشويه .. نقول لهم (لا).
نرفعهم فوق راسنا .. لكن عند الظلم .. نوقفهم.

نشيلهم من على الأرض شيل .. لكن عند الأذى .. من حقنا نح
أنفسنا.

تقديس البشر في البيت .. يؤدي إلى تقديس البشر في الشغل.
يؤدي إلى تقديس البشر في الشارع والجامع والكنيسة، وكل مكان ن
فيه صورة (الأب) أو (الأم) .. وده مش بس بيظلمنا .. ده بيظلم
هم كمان .. لأنه بيحرمهم من إنسانيتهم وحقهم الطبيعي
والخطأ والفشل.

والتعامل معاهم ومع غيرهم على إنهم بشر، هو أول وأهم خطأ
في مساعدتهم على الرؤية .. ومنحهم حق المساعدة .. ووضع أقدامهم
الكريمة على طريق التغيير .. اللي هم أحق وأولى الناس بيه .. لأنهم غال
قاسوا في حياتهم أكثر مما قاسينا .. واتأذوا في نفوسهم أكثر مما اتأذينا.
واتشوهوا أكثر ما اتشوهنا.

أنا بقي أقول (لا)؟
أنا انتصر لهم وأنصرهم بجد؟
أنا أحمي نفسي لو لزم الأمر؟

هـ عرف بعد شوية..

ماتتجوزوش .. ماتخلفوش ..

بناء على ما سبق ..
ومن قلب حجرة العلاج النفسي ..
من وسط جبال الحكايات ..
ومن على شطآن الآلام ..
عاوز أقول لك:

ماتتجوزوش ..

ماتتجوزوش لمجرد إنك خلصت تعليم وجيش واستغلت، وآن أوان
الجواز بقى .. لأنك كده بتعتبر الجواز مجرد قطعة دوسينوز بتكمل بيها
اللعبة .. وهتيجي في يوم وتزهق .. وتمل .. وتحب تغير الدور .

ماتتجوزوش لمجرد إن سنك كبير، ومعظم زميليك وأصدقائك
اتجوزوا .. الحكاية مش كمالة عدد .. الجواز علاقة إنسانية مالهش أ ..
دعوة بالسن .

ما تتجوزش لمجرد إنك عاوز تطفى وهج غريزتك.. أو تلاقي
هرج لشهوتك.. إنت كده بتشتري فقط وعاء بشري أنثوي، ترمي
فيه بعض سوائل جسمك.

ما تتجوزش علشان أبوك وأمك قالوا لك اتجوز.. أو المجتمع
قال لك اتجوز.. إنت كده بتجوز لحساب أبوك وأمك.. ولحساب
الجمع.. مش لحساب نفسك.. والفرق هنا كبير قوي.

وبالمناسبة.. مافيش حاجة اسمها تتجوز علشان تكمل نص دينك..
يا أه دينك (كله) هتيجي بعد الجواز كنتيجة لحسن الاختيار وحسن
المعاملة وطيب العشرة.. لكنها أبداً مش مبرر للتسرع والاندفاع..
والله بينا نتجوز.

ما تتجوزش وانت عندك تحفظات أو ملاحظات على اللي
بحوزها، وتقول: أنا هاغيرها بعد الجواز.. وتبدأ بعد كده تتأمر
ها وتضغط أعصابها.. يا تقبلها زي ما هي بكل تفاصيلها.. يا
أنا نفضل الناس على مقاسك.

ما تتجوزش واحدة صغيرة وتقول إنك هتربها على إيديك (من
ألفك ودورانك طبعاً).. الجواز مش تبني.. ولا تربية.. ولا وضع
هياه أمانة للصياغة واللف والدوران.

ما تتجوزش وانت ناوي تقعد مراتك من الشغل.. وتحبسها في
البيت.. وتقطع عنها الهواء والمياه.. وتحببها وتداربها عن الحياة.. ده
أمر فحش أي شيء عن وأد البنات في الجاهلية.. ظلم وجور ودفن ما
أمره دفن.

ماتتجوزش وانت شايف ان الست أقل منك.. وأنقص منك..
وأقل حكمة وحسن تصرف منك.. وانها المفروض تركع لك وتؤدي
لك فروض الولاء ليل نهار.. وانك لازم تكون بالنسبة لها نصف إله..
ده مش بيحب غير التسلط والافتراء وسوء المعاملة.. كثير جدًا من
الستات أحكم وأحسن تصرفًا من رجالتهم.

ماتتجوزش لمجرد إنك عاوز تحب عيال قبل ما تكبر.. إنت كده
بتستأجر (رحم).. مش بتعاشر بني آدمة.

ماتتجوزش وفي مخيلتك صورة شهر يار اللي قاعد على ريش النعام
بيتفرج على التليفزيون.. ومراته مسحولة في المطبخ والمواعين والغسيل
والتنظيف والعيال طول النهار.. وعاوزها آخر الليل تتحول إلى غانية
محترفة، توفر له كل وسائل المتعة.. بعدها يلف وشه الناحية الثانية
وينام.

ماتتجوزش لمجرد إن فلانة عجبك جسمها.. وفلانة عجبك
شكلها.. وفلانة تقاسيمها حلوة، وخسارة تضيع منك..

ماتبقاش عامل زي الصياد النرجسي الأثافي اللي بيقتنص الفريسة
اللي تعجبه.. وبعد ما يملكها.. يموتها.. ويدور على غيرها.

ماتتجوزش وبعدين تحس انك اتخطفت بدري.. وانك لسه
ماعشتش شبابك.. وان مراتك مش كفاية.. فتفتح الإشارة الخضراء
لكل المعجبات والمطارِدات وبنات عائلات محترمات.. وتقول:

«أنا راجل ومن حقّي أعمل اللي أنا عايزه».

وانتي كمان..

انتجوزيش..

انتجوزيش لمجرد إنك عاوزة تلبسي فستان الفرح.. بصرف النظر
عن الشخص اللي هيكون واقف جنبك.. إنتي كده بتجوزي هيكل
في خارجي.. ممكن تتفاجئي باللي جواه بعد كده.

انتجوزيش لمجرد إنك عاوزة تخرجي من بيت أهلك، وتحسي
راك، وتشمي نفسك.. اختاري انتي رايحة فين ومع مين الأول.

انتجوزيش لمجرد إن معظم أصحابك اتجوزوا.. وشكلك
مهم إيه.. ونظراتهم ليكي عاملة ازاي.. بعد عشر سنين.. نصهم
مهم إيه.. (حاليًا النسبة حوالي ٤٠٪).

انتجوزيش لمجرد إن سنك كبير.. وأهلك بدأوا يقلقوا.. وقطر
العين من السلي بيغوت.. والمجتمع اللي بيدبح.. ما حدش في كل دول
معاك وانتي دمعتك على خدك كل ليلة نتيجة سوء الاختيار.

انتجوزيش وانتي متصورة إن جوزك هو المخلص والمُنقذ ومُحقق
الأماني.. أحلامك انتي اللي بتصنعها.. وانتي اللي بتجري وراها..
واللي بتحقيقها.. هو فقط رفيق في الرحلة.

انتجوزيش وانتي ناوية تتنازلي عن أي حاجة.. أو تضحي بأي
شيء.. أو تدفعي أي ثمن.. ماتصديقيش اللي يقول لك الحياة الزوجية
أمر، وتضحية (برسي على الزوجة في الآخر).. الحياة الزوجية
أمر مشترك ومسؤولية.. والفرق بين التنازل والمشاركة كبير.. وبين
المسحاة والمسؤولية أكبر.

ماتتجوزيش حد ناوي يفصلك على مقاسه.. هيطبقك ويطفيكر
ويدفنك بالحياة.. اللي قابلك زي ما انتي أهلاً وسهلاً.. اللي عاوزه
مواصفات تانية.. يدور عليها في حد غيرك.

وفي نفس الوقت.. ماتتجوزيش واحد فيه حاجات مش عاجباكم
وتقولي: هاغيره بعد الجواز..

إحنا مش بنتجوز علشان نغير بعض.. مش بنتجوز علشان نعالج
بعض.. مش بنتجوز علشان نربي بعض.

ماتتجوزيش واحد تدوري فيه على (أب).. ده أكبر ظلم بتظلمه
لنفسك ولجوزك.. إنتي كده هتحمليه فوق طاقته.. وهتطلبي منه حاجات
مش بتاعته.. وهتلبسيه دور مش دوره.. ولما مايقدرش يلعب الدور ده،
هتطلعي عينه وعين اللي خلفوه.

وطبعاً ماتتجوزيش حد بيدور على (أم) تتبناه، مش (زوجة) تعيش
معه.. اللي عاوزه خدمة يدور على خدمة.. اللي عاوزه مربية يدور على
مربية.. اللي عاوزه شريكة حياة أهلاً وسهلاً.

وبالمناسبة.. أقل من (شريكة حياة) ماينفعش.. شريكة في القرارات
شريكة في المسؤوليات.. شريكة (مش قائمة بمفردك) بأعمال البيت
شريكة (مش قائمة بمفردك) بتربية الأطفال.. شراكة تامة.. ندية مطاة
(دي أكثر كلمة بيعترض عليها بعض الذكور.. بيعسوا إن فيها تهديداً
لوجودهم كأنصاف آلهة لا تقبل الندية).. تكافؤ ومساواة لأقصى درجة

لأقصى درجة..

المتجوزين واللي عاوزين يتجوزوا..

المواز علاقة إنسانية بين اتنين قررُوا يحيا (مش بس يعيشوا) مع
.. يكبروا مع بعض.. يفرحوا مع بعض.. يتألموا مع بعض..

المواز قرار محتاج وعي.. ومحتاج مسؤولية.. مش شروة وبيعة..
.. نمب بعض بعد ما يتقفل علينا الباب.

المواز وقت ما تحسوا إن ده الوقت المناسب.. بصرف النظر عن
.. والعمر والرقم.

المواز وقت ما تلاقوا الشخص المناسب.. المناسباسب..
.....اسب.

المواز وانتو ناويين تحترموا بعض.. وتساعدوا بعض.. وتسمحوا
.. بالحياة.. مش بالموت.

المواز وانتو قابلين احتمالات الطلاق.. علشان تتحرروا من
.. دبة لبعض.. والذل لبعض.. وتحمل الإساءة والمهانة خوفاً من
.. مسال والوحدة.

.. كده..

.. اتجوزوش.

.. إن .. ماتخلفوش.

ما تخلفوش لو مش بتعرفوا تعبّروا عن مشاعركم .. هتطلّعوا أظفار
قاسيين، جافين، جامدي القلوب.

ما تخلفوش لو مش بتعرفوا تحضنوا .. لو شايفين إن حضن الأ
لبنته عيب .. أو حرام .. أو حاجة تكسف .. لأنها هتفضل طول عم
تدور على الحضن ده عند أي راجل.

ما تخلفوش لو شايفين إن أولادكم هيكونوا ملككم .. أو امت
ليكم .. أو مشاريع حياتكم .. إنتو كده بتدفنوهم بالحياة.

ما تخلفوش لو مش بتعرفوا تتحكموا في أعصابكم وانفعالات
وردود أفعالكم .. هتخلوا نفوس أولادكم هشة ضعيفة، قابلة لل
في أي لحظة.

ما تخلفوش لمجرد رغبتكم الأنانية انكم يكون عندكم عيال
باقي الناس، وبعدين نبقي نشوف هنعمل فيهم إيه .. هيكروا نفس
واليوم الي اتولدوا فيه.

ما تخلفوش لمجرد إن النتيجة الطبيعية للجواز والجنس هي الخل
وربنا يسهل بعد كده .. هتخذلوا أولادكم .. وهيخذلوكم.

ما تخلفوش وانتو مليونين كلاكيع وعقد نفسية دون حل ولا علاج
هتدفعوا أولادكم تمنها من حياتهم وعمرهم.

ما تخلفوش لو مش بتقبلوا الضعف .. لو مش بتعذروا التقصير
لو مش بتقدروا المنحة الي ورا الفشل .. لو مش بتساعوا على الخطأ.

«الخلفوش لو لسانكم طويل.. وإيديكم طويلة.. وعقلكم صغير..
أم حليكم».

«الخلفوش علشان تحيوا أطفال تلعبوا بيهم.. أو بهدف إنهم
هم.. أو يسندوكم لما تكبروا.. دي نتائج مش أسباب للخلفة..
ألو همش فوق طاقتهم من قبل حتى ما يتولدوا».

«الخلفوش لو كان قرار جوازكم خاضع لضغوط عائلية، أو مدفوع
هم الب مجتمعية، أو محموم برغبات تبحث عن أي منفذ للشبع».

«الخلفوش وتسافروا وتسيبوا عيالكم في إيدين غير إيديكم».

«الخلفوش وتوصلوا لى خلفتوهم إن وجودهم مرفوض».

«أهم من كل دول..»

«ماخلفوش.. وبعد كده تدفعوا أولادكم قمن اختياركم تكملوا في
مراه زوجية فاشلة.. وتقولوا علشان خاطر العيال».

«حبوا نفسكم وبعدين خلفوا..»

«حبوا بعض وبعدين خلفوا..»

«حبوا الحياة وبعدين خلفوا».

لأ... بطعم الفلامنكو

في أواخر القرن الخامس عشر.. وصل الجيبسيز Gypsies (الفجس) إلى مشارف أيبيريا.. على حدود إسبانيا.. بعد تنقلهم وهجرتهم من وإلى دول كثير.. منها الهند، وإيران، ومصر القديمة.

عاش الجيبسيز على أطراف البلاد، وكان دايمًا يواصل لهم من إلى حواليتهم لأنهم غرباء معزولين ومنبوذين من المجتمع.

قرر (الجيبسيز) إنهم يوصلوا رسالة قوية ومسموعة لكل الناس.. فقاموا بتصميم رقصة تكون الحركة الأساسية فيها هي الضرب على الأرض بالقدم بشكل إيقاعي متتابع وباهر.

الرقصة اشتهرت، وانتشرت.. وذاع صيتها في كل أوروبا ابتداءً من القرن الثامن عشر.. لتصبح الفلامنكو في القرن العشرين هي الرقصة الرسمية لدولة إسبانيا.

ضربات الفلامنكو تبدأ من عضلات الحوض والفخذ.. التي تنتقبض ثم تنبسط بشكل قوى وسريع ومفاجئ، لغاية ما تنتهي بنزول الساق والقدم على الأرض بكل قوتها.

.. في ما منطقة الحوض في جسم الإنسان هي منبع الحياة.. وموضع
 .. ال والولادة.. ومكان صرخة الإعلان الأول عن الوجود..
 .. هناك (منطقة الحوض) منبع رقصة الفلامنكو.. التي تقول بصوت
 .. «لا».. وتصرخ على الأرض: «أنا موجود»..
 .. اعمسو الفلامنكو يضرّبوا الأرض بأقدامهم بالظبط زي الأطفال
 .. هم يبدبوا عليها برجليهم ويقولوا: «لا».. إحنا هنا..
 .. اموجودين.. شوفونا.. اسمعونا.. احترامونا.



.. امة (لا) من أوائل الكلمات التي ينطقها الأطفال.. وأحيانًا تكون
 .. أول كلمة ينطقوها (ابتداء من سن ١٠ إلى ١٢ شهر).. كلمة قصيرة
 .. ومكونة من حرفين فقط.. لكنها بالنسبة ليهم، ليها وظائف
 .. ماى كثير.

.. في الطفل يحاول يتعلم الحبو أو الوقوف أو المشي.. تحاول
 يبعد إيدك ويقول لك (لا) .. يجي يجرب يلبس لوحده..
 .. عليه علشان تساعده.. يبص لك بصة نارية.. ويقول لك (لا)..
 .. اعات تسأل الطفل اسمك إيه؟ يقول لك (لا).

.. امة (لا) بتساعد الطفل في رسم حدوده النفسية والجسدية..
 .. حسسه بالاستقلالية.. وتأكد له قدرته على الاعتماد على نفسه..
 .. عليه يكبر وينمو بشكل صحي وسليم.

.. لمبًا إحنا بنعرف نكتم (لا) دي عند أطفالنا بمجرد ما ينطقوها..
 .. لش (لا) .. كلمة (لا) عيب.. اسمع الكلام.. ماتناقشنش..
 .. جدال.. هي كده.. وده لأن (لا) بتحسنا أحيانًا بالخوف
 .. والتهديد من فقد تحكمنا.. ونزع سيطرتنا على هذه الكائنات
 .. هيرة الوليدة.

.. الأطفال بتعافرو.. وتقاوم.. وتصارع بكل ما تملك من قوة..
 .. لأن كلمة «لا».. تمثل احتياج طبيعي فطري عند أي بني آدم.

إحنا بنحتاج «لأ» واحنا صغيرين علشان نوسع لنا طريق تكبر فيها
وسط سيقان البشر الضخمة..

وبنحتاج «لأ» واحنا كبار علشان نحافظ بيها على نفسنا.. وحدودنا..
وكمان حقوقنا.

كلمة (لأ) أداة من أدوات الحياة..

وأصل من أصول الإنسانية.

كلمة (لأ) بتؤكد حقتك في الوجود..

وحقتك في الدفاع عنه.

كلمة (لأ)..

هي ضربة أقدامنا على مسرح الحياة..

وهي رقصتنا المبدعة بين فصولها المكررة.

* * *

أنا اتكلمت كثير قبل كده عن العلاقات المؤذية.. والعلاقات الخطرة..
ووصفت التشويه اللي ممكن يصيبنا أثناء التربية.. والضرر اللي ممكن
يقع علينا في علاقة حب.. أو علاقة صداقة.. أو علاقة زواج.. وطوا
الوقت بأكد على حقنا في إننا نقول: «لأ».. ونحمي حدودنا.. ونوقف
الأذى.. وندفع الضرر.

اللي هنعمله دلوقت بقى، هو إننا نعرف إمتى نقول «لأ».. وإزاي
نقول «لأ».. ولين نقول «لأ».

* * *

اللي بيحصل أحياناً إننا لما بنبدأ نقول «لأ».. بنقولها بشكل غشوي
شويتين.. بنقولها بخبط ورزع وتكسير.. بنقولها بدون حسابات أو
موازن.. بنقولها بشكل فيه (استغناء) مش (استقلال).

ممكن ده يبقى مفهوم في الأول.. لأنك بتبقى زي المخنوق اللي
صدق لقي شوية هوا.. أو زي اللي اكتشف فجأة إنه كان عايش
قمقم ولقي طريق للخروج.. أو اللي زهق من كتر الصمت والتحمل.
وقرر يصرخ بصوت عالي.. فيروح من أقصى اليسار لأقصى اليمين
واحدة.. بس بعد شوية.. إحنا بنبقى محتاجين ناخذ نفسنا.. ونع
تقييم الأمور.. والنظر ليها بشكل مختلف.

فنهدي وتروى.. ونستقر عند نقطة مناسبة ومحسوبة.. على الخط
الإنساني الطويل بين الصمت التام.. وال«لا» المدوية.. وطبعاً يساعد
«لا» ده جداً إن الطرف الثاني يكون بدأ يسمع.. ويراجع.. ويسعى نحو
«لا» مير.

«لا» هنا.. وعلشان نتعلم إزاي نقول «لا».. من غير ما تؤذي نفسنا..
أو تؤذي غيرنا (بقدر الإمكان).. مهم نعرف إن فيه نوعين أساسيين من
«لا».. ونوعين استثنائيين هاقولهم في الآخر.

أولاً.. فيه «لا» زي «ترفيص» الأطفال.. «لا» عيال على بطلان..
«لا» على كل حاجة وأي حاجة.
«لا» بتاعة العند.. والقمص.. والغبن.
«لا» من أجل «لا».

النوع ده من «لا» بيهدم العلاقات مش بينيها.. يفسدها مش
ياحبها.. ويخسرنا مش بيكتسبنا.

«لا» فيها لما تلاقي نفسك بطلت تسمع الطرف الثاني.. سواء كان
«لا» أو أمك أو شريك حياتك.. وعاوزه هو اللي يسمعك ويس..
«لا» ميرك يتحجر ودماعك تقفل على اللي انت مقتنع بيه فقط.. لما
«لا» وفش اللي قدامك وتبقى مش شايف غير نفسك.. لما غضبك
«لا» حكمتك.. لما تقعد تلوم اللي قدامك وتحسسه بالذنب والتقصير،
«لا» ما تشوف دورك ومسؤوليتك في الوضع اللي وصلت له.

«لا» دي بتضيع الحقوق.. وتزود المسافات.. وتعمق الشروخ.

وفيه بقى «لأ» تانية خالص..

«لأ» اللي تكبرك.. وفي نفس الوقت توصل رسالة إيجابية للي قدامك.. «لأ» اللي بتشوف فيها نفسك وغيرك في نفس الوقت.. واللي بتسمع فيها صوته زي ما بتسمع صوتك.. وبتقدر ظروفه زي ما بتقدر ظروفك.

«لأ» اللي تبني.. وتصلح.. وتكسب.

«لأ» اللي تحيب الحقوق.. وتقرب المسافات.. وتجبر الكسور.

«لأ» اللي تغلب فيها الحكمة على الغضب.

يعني يا دكتور لما يوصلني من أبويا أو أمي رسائل سلبية ماقولش «لأ» علشان مايقاش «ترفيص»؟

مين قال كده؟

تقول «لأ» طبعاً..

بس قبل ما تقولها، إنت محتاج تعمل شوية حاجات مهمة:

أولاً.. إنك تشوفهم على إنهم بني آدمين.. بشر.. بيغلطوا..

ويقصروا.. ويفشلوا.. زيهم زي أي بشر..

ثانياً.. هم مش بس بني آدمين.. هم كمان أمك وأبوك.. اللي ليهم

عليك حق الاحترام والتقدير والعرفان..

ثالثاً.. وده مهم جداً.. تحاول تحط نفسك مكانهم ولو لمدة

دقايق.. مكانهم يعني بنفس ظروفهم وإمكانياتهم.. بنفس صعوباتهم

ومشكلاتهم.. بنفس درجة ذكائهم وتفكيرهم وقدراتهم.. وبعدين

ترجع مكانك تاني.. وتبص عليهم من جديد.

رابعاً.. تعرف وتأكد إن اللي عملوه معاك.. حتى لو كان غلط..

فهو ده كل اللي عرفوه.. واللي اتعلموه.. واللي شافوه بيتعمل معاهم..

وانهم عملوه عن جهل وسوء تقدير وليس عند قصد وسوء نية.. إلا

في حالات مرضية نادرة.

مامسا وأخيراً.. خلي في اعتبارك إنهم ماجاتلهومش الفرصة الي
مالك.. إنت قاعد دلوقت بتقرأ وبتكشف وبتزود وعيك.. بتحضر
هم ات وتشوف فيديوهات وتسمع خبرات.. العالم مفتوح عليك
مفتوح عليه، من خلال نافذة صغيرة في متناول أناملك.. وهم
إيش عندهم كل ده.

«لأ» التي تتقونها بعد ما تعمل الخمس حاجات دول، هتكون مختلفة
عن «لأ» التي تتقونها قبل ما تعملهم.
هناكون «لأ» رحيمة.. حكيمة.. فيها تواصل.. مش «لأ» قاسية..
هناكون «لأ» طيبة.. حنون.. فيها ود ومحبة.. مش «لأ» لائمة..
هناكون «لأ» مستقيمة.

هـ. يكون عاملة زي المراءة اللي هتفردها قدام الطرف الثاني علشان
 اوف فيها نفسه.. وتأثيره عليك..
 هـ. خليه يراجع.. ويكتشف.. ويمكن يتغير.. ويمكن يطلب
 ..ح.
 د. اوده ما حصلش من أول «لأ».. هيحصل من ثاني «لأ».. أو
 ..ح.

«أ» هي «أ» دي معاها صبر وتروي.
«أ» الثانية معاها استعجال وتسرع.

ماهي... ولما حبيبي أو خطيبي أو جوزي يوصل لي هو كمان رسائل
... أعمل نفس الخمس حاجات؟

أهـ طبعاً.

أشوف إنه بشر ممكن يغلط زي أي بشر.. وإنه شريك حياتي إلا أنا اخترته.. وأحط نفسي مكانه شوية وأتوقع هو ممكن يكون شاء الأمور من ناحيته إزاي.. وأعرف إن اللي عمله ده هو اللي اتربى عليه ووصل له من أهله وناسه ومجتمعه.. وإنه يمكن ماجاتلهوش نفس الفرصة اللي جاتلي في العلم والمعرفة والوعي.. ومع كل دول.. أقول «لا» اللي تكبرني.. وتوصل له رسالة إيجابية.. تخليه يوقف أذاه ليا.. وتساعده هو كمان إنه يتغير.

ولكن..

خلي بالك.. كل شيء له حدود.

فيه حد معين من الأذى والضرر نقدر نستحملة، ونصبر عليه ونحاول فيه.. حفاظاً على العلاقة.. وتجنباً للخسائر.. بس لما الأمور توصل لسلامتك النفسية والجسدية.. يبقى فيه كلام تاني.

يعني لما جوزي يختلف معايا في الرأي.. أقول له: لا.. أنا مش موافق على ده.. لما يطلب مني حاجة وأنا مش عاوزاها أو مش حاباها.. أقول له: لا.. ده مش مناسب ليا.. لما يحاول يحملني فوق طاقتي.. أقول له: لا.. أنا مش مستعدة لده.. وأصبر وأجرب مرة واثنين وثلاثة.

لكن لما ده كله ما يجيش نتيجة.. وألاقيه بيحاول يلغي وجودي ويهضم حقي، أو يتناول عليا بالكلام أو بالفعل.. أو يفرض عليا حاجة غصبتها عني ورغماً عن إرادتي.. ساعتها «لا» هتكون محتاجة تاخذ صور تانية.

لما أبويا وأمي يكون عندهم وجهة نظر غيري.. أقول لهم بكل أدب بعد إذنكم.. أنا مش شايف كده.. لما يشكوا فيا أو يكذبوني.. أقول لهم بكل احترام: حضراتكم غلطانين.. لما يأمروني بحاجات صعبة أو يتحكموا فيا بشكل مجحف.. أقول لهم بكل ذوق: من فضلكم.. ده مش مناسب ليا.. وأنا مش هاعمله.

أذن لما يهينوني أو يضربوني أو يحبسوني.. لما يستبيحوا جسمي
.. لما يضغطوا عليا علشان أدخل كلية غير الي أنا
ها.. أو أشتغل شغلانة أنا مش حابها.. أو أوافق على عريس أنا
ممنوعة بيه.. أو أكمل في جوازة أنا باخسر فيها حتة من نفسي كل
نفسى ساعتها برضه «لا» محتاجة تاخذ صور تانية.

المشور الثانية دي تتراوح بين إني أطلب تدخل طرف ثالث موثوق
.. إني أزيد الأمور من الخارج والحكم فيها بشكل حكيم وعادل..
إني ألبأ للقانون علشان أحمي نفسي.. وارفع عنها الأذى.. أو إني
أقطع العلاقة وأبعد بشكل مؤقت لغاية ما الطرف الثاني يفوق ويتعالج
.. أو إني أقطعها تمامًا وأبعد بشكل دائم.. لو الطرف الثاني أصر
.. فقه.. ورفض الرؤية.. ورفض المساعدة.. ورفض التغيير.

من فيه نوعين من «لا».. «لا» الي تصغري.. و«لا» الي تكبرني..
«لا» الي توصل رسالة سلبية.. و«لا» الي توصل رسالة إيجابية.. «لا»
الي قطع.. و«لا» الي توصل.

بقي نوع ثالث بنستخدمه عند اللزوم.. اسمه «لا» الحادة
.. الي هدفها إيقاف الأذى فورًا، ومنع الاستغلال حالاً.. وده
الموقف الي مش هينفع فيها الصبر أو الانتظار ثانية واحدة كمان..
الي فيها (يو دونت هاف توبي سونائس) خالص.

«لا» رابعة وأخيرة.. وهي «لا» الي مهم تقولها لنفسك أحيانًا..
الي تخرج بيها من (الكومفورت زون) بتاعتك، وتنطلق للحياة..
الي تخليك تراجع نفسك وتعيد اختياراتك.. «لا» الي توقفك انت
.. شيئاً عن أذى نفسك أو أذى الآخرين.. والنوع ده من «لا» محتاج
.. وشجاعة وصدق مع النفس.

احتمال يكون فيه أنواع ثانية من «لا» أنا لسه ما عرفهاش.

إذا..

«لا».. احتياج عام عند كل البشر.

المبدعين قالوا: «لا» لكل ما هو تقليدي ومألوف.

المكتشفين والمخترعين قالوا: «لا» للأنماط المعتادة المتكررة.

الأنبياء قالوا: «لا» لظلم الإنسان لنفسه ولغيره.

وانت..

آخر مرة قلت «لا» إمتى؟ وقتها مين؟ وقتها إزاي؟

كانت «لا» اللي بتبني، واللا «لا» اللي بتهدم؟

كانت «لا» اللي بتجرح، واللا «لا» اللي بتداوي؟

«لا» اللي فيها وصل.. واللا «لا» اللي فيها قطع؟

«لا» علشان تستقل.. واللا «لا» علشان تستغني؟

واللا كنت مضطر تقول «لا» الحادة الحاسمة؟

طيب آخر مرة قلت «لا» لنفسك كانت إمتى؟

خذ وقتك.. وفكر براحتك.

بس قبل ما تجاوب..

اقرأ الفصل الجاي..

علشان تعرف كويس الفرق بين (الاستقلال) و(الاستغناء).

بين (الوصل) و(الفصل)..

بين (الجبر) و(الكسر)..

و بعد ما تعرف..
ألف على الأرض بكل هدوء..
وارفع رجلك من عليها بكل ثقة..
و زلها بكل ما تملك من قوة..
في ضربات إيقاعية متتابعة..
واسمع من جواك..
الصوت المبهر..
لاول (لا)..
اطعم الفلامنكو..

الاستقلال.. والاستغناء

فيه فرق كبير جدًا بين إني أكون مستقل.. وإني أكون مستغني.

مهم إنك تكون مستقل.. حاسس بوجودك، وبقيمتك، وبكيانك
بس ده مش معناه إن وجودك يبقى زي الزرعة الشيطاني، اللي طاء
في صحراء جرداء لا زرع فيها ولا ماء.. مش معناه إنك تستغني
وجود الآخرين في حياتك.

مهم إنك تحط لنفسك حدود.. وتحمي حدودك ضد أي أذى
أو معنوي أو عاطفي (أو بدني طبعًا).. لكن ده يختلف تمامًا عن
تعيش لوحده في جزيرة منعزلة منفصلة تمامًا عما حولها.

أنا باشجع الاستقلال النفسي والمادي والمعنوي.. لكني أرفض
تمامًا الاستغناء والإلغاء.. إلا في حالات نادرة جدًا.

الاستقلال هو إنك تحس بنفسك وبأهميتك وبنجاحك في شغلك وفي
مراك.. لكن الاستغناء هو إن ده يخليك تنسى إنك متجوز ومسؤول
م.. علاقتك بمراتك، فتبعد عنها، وماتتمش بيها، وبعد شوية تخونها.

الاستقلال هو إنه من حقك يكون ليك رأي مختلف عن رأي والدك
والدتك.. وإنك تصر على رأيك.. وتنفضه لو حبيت.. لكن الاستغناء
هو إنك تعتبر وجودهم زي عدمه.. وتلغيهم من حساباتك إلى الأبد.

الاستقلال هو إنك تشتغلي، وتقبضي، وتصرفي على نفسك، وبقي
م ميزانية منفصلة ببيكي، ودواير خاصة في علاقاتك.. إنها الاستغناء
م.. إنك تبدأي تحتقري جوزك، وتستصغريه، وتقللي من شأنه.. لغاية
م.. علاقتكم تفترو.. وتموت.

م.. احتياجات نفسية جوانا نحو الآخرين.. احتياجات من الناس..
م.. حاجات من الأب والأم.. احتياجات من الزوج والزوجة، والأصحاب
م.. والمهر ان وزملاء العمل.. فيه حتى احتياجات من المجتمع.. ماينفعش
م.. احتياجاتنا من اللي حوالينا ونعيش في فقاعة ملساء مغلقة.. لأن
م.. احتياجات دي هتقب وهتطلع وهتدور على أي طريقة تعبر عن نفسها
م.. ولو حتى سرقة.

أيوه..

المستغني يبحث بشكل واعى أو غير واعى عن بديل يسرق منه ما
م.. من احتياجاته، ويقوم (بتليسه) الدور المفقود في حياته.

اللي بتستغني عن أبوها.. بتفضل تدور على أب.. في حضن أي
م.. أجل.

واللي بيستغني عن مراته.. بيعيش تحت رحمة نظرة واحدة، ولو من
طفلة صغيرة.

واللي بيستغني عن البشر وعن الناس.. بيستبدلهم - أحيانًا - بالقطط
والكلاب والعصافير.

الاستغناء هو إلغاء تام لوجود الآخر.
إنما الاستقلال لا ينفي وجود الآخر.

الاستغناء عن حد مهم في حياتك، معناه إنك فقدت فيه الأمل..
إنك رميت طوبته.. إنك أطلقت عليه الرصاصة الأخيرة القاتلة.
أما الاستقلال عنه، فمعناه إنه ما زال موجود.. فيه شد وجذب..
فيه احتمال.. فيه أمل.. فيه محاولات ودؤوبة رغم كل الصعوبات.

الاستغناء.. هو حكم بالنفي.. والعزل.. والتخلي.
إنما الاستقلال هو الإبقاء على الآخر.. حتى لو كانت هناك خصوصية
(لبعض الوقت).

الاستغناء مافيهوش علاقة..
لكن الاستقلال هو إحدى صور العلاقة.

ينفع تستقل عن أبوك وأمك.. لكن ماينفعش تستغني عنهم.
ماينفعش تفقد فيهم الأمل.. مهما كان موقفك منهم.

ينفع طبعًا تستقلي عن جوزك.. لكن في اللحظة اللي هتحسي فيها
أنك مستغنية عنه.. يبقى تطلقي أحسن.. بدل ما تظلميه وتظلم
نفسك وأولادك معاه، بممارسة هذا الاستغناء بشكل يومي مؤلم لكل
الأطراف.

ينفع تستقل عن الناس.. لكن ما ينفعش تستغني عن وجود ناس في
مها نك.. عن النظر في عيونهم.. عن مبادلتهم بعض الكلام والحديث..
من الهزار والنكت والحب والكره والغضب والشكر والامتنان.

الاستغناء هو الاختيار الأخير.. والأخير فقط.. عندما تفشل كل
الحلول والمحاولات.

فيه شعرة رفيعة جداً بين الاستقلال والاستغناء..

لكنها حادة كالسيف..

احذرهما جيداً..

لأنها..

تخرج.. من الناحيتين.

ده أنا.. وأنا مش عار

عن فيلم:

The Greatest Showman

- ١ -

(فينياس) كان طفل صغير مليان طموح.. ومليان تلقائية
وتلقائيه خلته يتجراً في يوم من الأيام، ويهزر مع بنت أحد كبار أعيان
المدينة، بالرغم من إن والده كان يشتغل خياط (ترزى).. الراجل نفسه
وكشر وانتفخت أوداجه.. وضرب الطفل فجأة بالقلم على وش...
رسالة نفسية كلها إهانة واحتقار.

(فينياس) ماتخلاش عن أحلامه وطموحاته.. وعمل كل اللي يده
عليه علشان يتجوز حبيبته (بنت هذا الرجل).. وينجب منها طفلاً
زي الملايكة.. ويعيشوا كلهم في بيت صغير على قد الحال.. في انتظار
تحقيق الحلم القديم.

(فينياس) اشتغل شغلانات كثير.. ودخل مشاريع أكثر.. وكلها
أدت بالفشل.. لغاية ما جات له الفكرة السحرية بإلهام من إحدى
اله.

(فينياس) قرر يجمع كل حد مختلف.. كل حد فيه حاجة
له.. حتى ولو كانت عاهة.. وكوّن مجموعة صغيرة متفردة: قزم
يهوى لعب دور الجنرال المحارب.. بنت صوتها جميل بس عندها
هر كفيف في وشها.. أخ وأخته بيعيدوا ألعاب القفز في الهوا.. راجل
به زيادة جداً.. واحد تاني طويل قوي.. وثالث جسمه مليون وشوم،
فهرهم.. وعمل (فينياس) بالمجموعة دي أول متحف حي في تاريخ
الحرية.. وبعد شوية سماه Circus (السيرك).

لجحت فكرته.. والناس بقت بتيجي من كل حته للسيرك، علشان
مرج على غرائب وعجائب البشر، ويشوفوا استعراضاتهم الي مليانة
مال وإبداع.

بس (فينياس) ماشبعش.. ماشبعش من الشهرة والفلوس..
المبعض من البيت الجديد والغرف الواسعة.. ماشبعش من النجاح..
من تحقيق الأحلام.. وقرر يبدأ فصل جديد من الوصول، مع
هبة الأوبرا ذات الصوت الساحر (جيني ليند).. وسافر وبعد عن
حبرك وعن أفرادها الي جمعهم وحبوه واتعلقوا بيه..

(ليند) خلته يلف بلاد كثير، بنجاحات أكثر، وجابت له العالم.. على
تعبيرها.. تحت رجله.. لغاية ما نسي نفسه.. ونسي بيته.. وبناته..
سيركه.. وعند اللحظة الي (جيني) حاولت تقرب منه فيها أكثر..
انكر كل الي نسيهم.. بس بعد فوات الأوان.

(جيني) استقالت من الشغل معاه لأنها اكتشفت إنه مش بيعجبها.
ولإنها كانت بالنسبة ليه مجرد لعبة باهرة زي ألعاب السيرك الخادعة.
ومراته سابته لأنها كمان حسست إنه مش بيعجبها، وإنه مش ناوي يبطل
يثبت لنفسه ولأبوها إنه أحسن منه.. والسيرك كمان اتحرق واتحطم..
أهل البلد اللي نبذوا أفراداه علشان مختلفين عنهم.

(فينياس) خسر كل حاجة.. حتى نفسه.

وهنا.. ورغم إن فينياس اتخلي عن فريق السيرك.. لكن الفريق
ما تخلّش عنه.. ورجع له.. ووقف جنبه.. علشان يفوّقه.. ويصاحبه
مساره.. ويرجّعه لنفسه ولييته وبناته وسيركه من جديد.. بعد ما أ
ترتيب أولوياته في الحياة.. في نهاية جميلة تليق بهذه القصة الحقيقية.

- ٢ -

This is me

من طفولته.. (فينياس) كان بتوصل له رسائل مستمرة تزرع
إحساس قوي (بالعار).. من أول الفرق الواضح في مستوى
الاجتماعي.. ووظيفة والده البسيطة.. لغاية قلم السيد (هوليت)
وشه اللي أكد له الإحساس ده.. وخلاه جزء لا يتجزأ من تكوينه.

الضرب على الوجه هو أحد أشنع أشكال الإهانة.. فالوجه هو
التفرد والاختلاف.. هو علامة الحضور والوجود.. وإهانته هي
لكل ذلك.. ممكن الطفل ينسى كل أنواع وألوان الأذى النفس
اتعرض له وهو صغير.. إلا الضرب على الوجه.. بيسبب جرح
غائر.. يصعب جدًا وقد يستحيل الشفا.

(فينياس) بقرار جزء منه واعى، وجزء أكبر غير واعى، جمع الناس
إلى زيه.. الناس اللي من بره بيبدووا مختلفين.. لكنهم من جواهرهم
صارعوا إحساس داخلي عميق بـ (الخزي) و (العار)، لدرجة إن
مهمهم كان عايش حياته هريان من عيون الناس.. اللي مليانة سخرية
إهانة.

كانوا مخبيين نفسهم.. مخبيين حقيقتهم.. أو مخبيين أجزاء منها.

إيه؟

أنت قلت إيه؟

مخبيين أجزاء من نفسهم؟

ليه؟

إحساس داخلي بالعار؟

ده الكلام ده شبيهي..

ده فكري بنفسي..

فكري باللي مخبيه من نفسي..

فكري بلحظات السكوت.. والنظر في الأرض..

بإحساسي بالإحراج.. وأحيانًا الخزي.. ويمكن العار في بعض
الواقف.. أو مع بعض الناس.

فكري باللي اترفض فيا من اللي حواليا.. زمان أو دلوقت..

بالتردد في إني أكون نفسي.. وإني أبقي على حقيقتي..

بالخوف من الحكم أو الشرط أو الرفض..

بالرعب من الإهانة أو السخرية أو العقاب..

أوريبا.. الفراق.

المجموعة اللي جمعها (فينياس) كان فيهم اختلافات جسمية عن باقي الناس.. علشان كده كانوا منبوذين ومُستهجنين.. المشكلة بقى في اللي بيكون عنده اختلافات نفسية عن اللي حواليه.. ومش المقصود هنا إنه مريض نفسي.. لأ.. ده إنسان عادي جداً.. بس مختلف.. واحد بيقول (لأ) في مكان معظم الناس فيه بتقول (آه).. طفل بيرفض تشوبه فطرته.. بنت بتعترض على القهر والتحكم والسيطرة.. فنسمي الأول متمرّد.. والثاني عنيد.. والثالثة ناشز.. ونزرع فيهم كلهم الإحساس (بالعار).. لغاية ما يصدقوا.. ومحسوا بيه فعلاً.. خوفاً من بحر الاختلاف.. وسط ناس لا تقبل.. أو بالأحرى.. لا تعترف أصلاً.. بأي اختلاف.

- ٣ -

عالم النفس الكبير (إريك إريكسون) يقسم حياة الإنسان إلى ثمانية مراحل.. كل مرحلة منهم بيكون فيها صراع داخلي مختلف.. وبيكون مطلوب.. بشكل أو بآخر.. حل هذا الصراع.. والوصول إلى معنى نفسي معين.. وقيمة حياتية مهمة.. ثم الانتقال إلى المرحلة اللي بعدها.

المرحلة الأولى عنوانها Trust Vs. Mistrust (الثقة في مقابل عدم الثقة). ويتبدأ منذ الولادة لغاية سنة ونصف من العمر.. في المرحلة دي، الطفل بيختبر العالم (من خلال أمه).. وبيكوّن عن الحياة فكرة مبدئية أساسية. احتمال يكمل بيها عمره كله.

بيكون مطلوب من الأم في المرحلة دي (مرحلة الرضاعة)، إي توصل للطفل رسالة نفسية بسيطة جداً، بس هتفرق معاه طول حياة الرسالة دي مفادها (أنا متاحة وقت ما تحتاجني)..

يعني لما الطفل يكون محتاج يرضع مثلاً.. يلاقي أمه متاحة (معظم الوقت مش لازم طول الوقت).. لما يكون محتاج حضنها يلاقيه.. لما يكون محتاج ينام بين أيديها.. تعمل ده.. لما يكون محتاج إنها تحس بيه وبألمه أو حرته أو غضبه.. يلاقيها حاسة بيه ومتفاعلة معاه.. لوده وصل.. هتبقى دي رسالة طمأنينة من كل العالم (مثل في شخص الأم)، للطفل ده بتقول له: (العالم مكان آمن.. تقدر تثق في الناس بدرجة جيدة.. تقدر تعتمد على أهلك وأصحابك وحبايبك.. تقدر تحس بالأمان.. تقدر تتفأل.. لأنك لما محتاج.. هتلاقي). إنها لو كانت الأم مهملة.. مشغولة عن ابنها.. غير مهتمة.. غير متاحة.. أو قاسية.. مؤذية.. مضطربة.. فده ده صل الرسالة العكسية عن العالم والناس تماماً.. واللي تقول للطفل (العالم مش مكان آمن.. ماتثقش في حد.. دي أمك نفسها ماكانتش قد اتك.. مايتفعش تعتمد على حد.. كلهم هيفخونوك.. إوعى تظمن.. إوعى تحس بالأمان.. الدنيا سواد وظلم وتشاوم).

المرحلة الثانية -ودي اللي تمنا هنلا بتكون ما بين سنة ونص إلى سنوات من عمرنا.. عنوانها Autonomy Vs Shame (الاستقلالية مقابل الشعور بالعار).. في المرحلة دي.. بيحاول الطفل إنه يثبت هو ده.. يعتمد على نفسه.. يقول (لا).. يستقل بذاته.. تلاقيه لما حد يحاول يساعده في حاجة، يقول له: لا.. سيبني.. أنا هاعملها.. لو حد حاول يسنده وهو بيقع على الأرض، يبعد إيدوه ويقف لوحده.. بيدأ يفك الحامات ويركبها.. يلبس نفسه الهدوم ويقلعها.. وهكذا.

في المرحلة دي كمان بيتعلم الطفل التحكم في جسمه وأعضائه ومسلاته.. اللي منها (عضلات الإخراج.. التبول والتبرز).. وتعامل الآباء والأمهات مع أطفالهم في التوقيت ده.. بيكون مهم ومؤثر للغاية.. إيه إيه إيه يساعدهم على الإحساس بالاستقلالية والثقة والقدرة على التحكم الذاتي.. وإيه إيه على الإحساس بالتردد والخزي والعار..

يعني لو كان الأب والأم متساحين.. وصبورين.. وساحين لأولاده..
بمساحة من التجربة والخطأ (في الإخراج وغيره).. فده هيربي في الأولاد
شعور بالتلقائية، والقوة.. والاعتماد على النفس.. أما لو كانوا واقه..
لأولادهم على الواحدة.. وييشككوهم في نفسهم.. ومش يبساخوهم..
أخطائهم.. وأحياناً يعايروهم على المرات اللي ماقدروش يمسكوا نفسهم..
فيها.. وأحياناً أخرى يهددوهم باللسع والقرص والضرب والحبس..
هيزرع في الأولاد الشك.. والتردد.. والخوف.. والاعتمادية.. ويخليهم هم..
مايساخوش نفسهم.. ولا يفارقهم الإحساس بالدونية.. والخزي.. والعار.

أنا شفت بنات وأولاد وصل لهم من اللي حوالىهم إن وجوده..
خزي.. وإن كيانهم عار (صوتهم عار.. أو جسمهم عار.. أو أنوأنهم
عار.. أو طبييتهم عار.. أو تلقائيتهم عار).. وإنهم مضطرين للاعتماد
يوميًا عن مجرد وجودهم في هذه الحياة.

- ٤ -

اللي عمله (فينياس بارنوم) هو إنه جمع كل المختلفين.. المختلفين
التردددين.. الخائفين.. وقرر إنه يُظهرهم.. ويحررهم.. ويتحدى..
الناس.. دون خجل.. دون كسوف.. دون خزي.. دون أي إحساس
بالعار.. وليكن ما يكون.

لحظة..

هو انت تقدر تعمل كده؟

تقدر تُحيي ما دفنته من نفسك دون خوف؟

تقدري تحرري ما سجنته من نفسك دون أي إحساس بالعار؟

تقدروا تتحدوا كل رافض لوجودكم ولحقيقتكم ولاختلافكم؟

«هـ اللي عمله كل واحد في مجموعة (بارنوم) بشجاعة وكبرياء.. وده
«ال» سببر عنه كلمات أغنيتهم الجميلة اللي صرخوا بيها في كل مكان، لما
الارنوم) نفسه حاول ينجيهم من ضيوفه في إحدى الحفلات.

«الوها بأعلى صوتهم:

This is Me_أنا»

«اهمهمش «هذا ما وجدنا عليه آباءنا».

«ماخافوش من الاستغراب والاستهجان والرفض.

«هم مش بس قرروا يكونوا أنفسهم..

«ول قرروا يعلنوا عن أنفسهم..

«بشتوا وجودهم..

«بوقعوا بالحضور.. في دفتر غياب الحياة.

«الكتايبين اللي فاتوا (الخروج عن النص، وعلاقات خطيرة)، كنت
الهل لك: كن نفسك.. حسي بوجودك.. خليكوا حقيقيين.

«دلوقت آن أوان الخطوة الجديدة..

«وباقول لك هنا ودلوقت:

«من حقت تعلن عن وجودك الجديد..

«من حقت ماتحسش بالتحجل من نفسك..

«ماتحسش بالدونية..

«ماتحسش بالخزي..

«ماتحسش بالعار..

ردد معايا كلمات أغنية This is me ، بكل ما أوتيت من طاقة ..
وصوت .. وحركة داخلية:

I am not a stranger to the dark
I hide away, they say
Cause we don't want your broken parts
I've learned to be ashamed of all my scars
Run away, they say
No one'll love you as you are.

لست غريبًا على الظلام
يقولون لي اختبئ
لأننا لا نريد أجزاءك المكسورة
لقد تعلمت أن أشعر بالعار من كل ندوبي
يقولون لي اهرب
فلن يحبك أحد كما أنت

But I won't let them break me down to dust
I know that there's a place for us
For we are glorious.

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصبح ترابًا
فأنا أعلم أن هناك مكانًا لنا
لأننا رائعون

When the sharpest words wanna cut me down
Gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Walk out 'cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
 فسوف أرسل عليها فيضاناً يغرقها
 أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات
 أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا
 انتبهوا لأنني ها قد أتيت
 وأنا أسير على إيقاعي الخاص
 أنا لست خائفاً أن تروني
 أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh

Another round of bullets hits my skin

Well, fire away 'cause today, I won't let the shame sink in

We are bursting through the barricades and

Reaching for the sun (we are warriors)

Yeah, that's what we've become (yeah, that's what we've become).

حولة أخرى من الصدمات تصيبني
 حسناً.. توجهوا بعيداً.. لأنني اليوم لن أسمح للعار بأن يملكني
 سأخترق كل الموانع
 حتى أصل إلى الشمس ذاتها.. فنحن مكافحون
 وهذا ما أصبحنا عليه

I won't let them break me down to dust

I know that there's a place for us

For we are glorious.

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصير تراباً
فأنا أعلم أن هناك مكاناً لنا؛
لأننا رائعون

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Look out 'cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضاً يغرقها
أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات
أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا
انتبهوا لأنني ها قد أتيت
وأنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفاً أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh_oh

Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh

This is me

and I know that I deserve your love

(Oh_oh_oh_oh) 'cause there's nothing I'm not worthy of

(Oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh_oh_oh, oh, oh)

When the sharpest words wanna cut me down

I'm gonna send a flood, gonna drown them out

This is brave, this is bruise

This is who I'm meant to be, this is me.

وأعلم أنني أستحق حبكم
لأنه لا يوجد شيء أنا لا أستحقه
لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضاناً يغرقها
هذه شجاعتي.. هذه كدماقي
أنا كما هو مقدر لي أن أكون.. هذا أنا

Look out 'cause here I come (look out 'cause here I come)
And I'm marching on to the beat I drum (marching on,
marching, marching on)
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me

انتهوا لأنني ها قد أتيت
وأنا أسير على إيقاعي الخاص
أنا لست خائفاً أن تروني
أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I'm gonna send a flood
Gonna drown them out
Oh
This is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي
فسوف أرسل عليها فيضاناً يغرقها
هذا أنا.

بص بقی ..
من اليوم والساعة واللحظة ..
إوعى تتكسف من نفسك ..
إوعى تعتذري عن وجودك ..

دي حياتك ..
وتجربتك ..
وكدماتك ..
وجروحك .

ده شرف ..
واعتراز ..
وفخر .

أخيراً ..
اكتب معايا الكلمتين دول ..
احفظهم ..
علقهم في أوضتك ..
حطهم في شنطتك ..
على تليفونك ..
في كتابك ..
في جيبك .

وقولهم بكل ما فيك :
« ده أنا .. »
وأنا مش عار .

جذور القلب

في الثانوية العامة اتعرفت على (علاء).. الشاب الأسمر الي مليان
بالورومانسية وخيال وأحلام وطموح.. وأيضًا حزن.. خليط
من روائح من البساطة والقرب وروح الدعابة، لا تملك أمامه
الصديق والاحترام والحب.. أصبحنا أنا وعلاء صديقين في يوم
أول.. كنت باعدي عليه في البيت كل يوم الساعة ٧ الصبح علشان
أروح المدرسة.. نسمع أغنية (علمي) لإيهاب توفيق، في طقس يومي
.. ومتجدد في نفس الوقت.. ونشوف في طريقنا الجميلة (٦٥) الي
.. علاء يضحكها ومتيم بيها.. وأنا أعدي من تحت بيت (٦٦) يمكن
.. واقفة في البلكونة.

اه.. كنا عاملين شفرة كودية مُرَقَّمة للبنات ☺

عشت مع علاء في بلدتنا الصغيرة (مغاغة) أجل أيام عمري..
.. من الثانوية العامة.. الكتاب.. أغاني وألبومات محمد فؤاد وعمرو
.. اب وحيد الشاعر عري وعاشق الساكس.. الي كنا بنشترها أول
.. استزل، ونسمعها فوق سطح بيت (علاء) على ضوء الأباجورة
الصغيرة، الي جابها لي هدية في عيد ميلادي..

كنا بنسافر أحيانا لبلدة محبوبته الجميلة (٦٥)، ونلف حوالين بيتها .. وبعد ما نخلص .. نجتمع شوية رمل من تحت البيت .. ونحطهم في بلاستيك شفاف .. علشان يحتفظ بيه علاء جنب قصصه ومذاكره علاء كان بيكتب قصص قصيرة حزينة .. لم تختلف كثيرا عن سينار حياته .. اللي افترق فيه عن حبيبته .. وبلده .. وأيضا صديقه ..

تنسيق الثانوية العامة خلى علاء يروح كلية (دار العلوم) بالقاهرة ، وأنا رُحت كلية (الطب) بالمنيا .. وبدأنا مرحلة جديدة في علاقتنا ..

بدل ما كنا بتتقابل كل يوم لساعات طويلة .. بقينا بتتقابل دقايق كل أسبوع في محطة القطار .. هو واقف على رصيف قطار القاهرة وأنا واقف على رصيف قطار المنيا .. نعدي لبعض بسرعة .. نتكلم نحكي .. ونودع بعض .. ونمشي ..

ماكانش فيه تليفون محمول .. كنا بنكتب لبعض جوابات ووده ونبعثها في البوسطة .. أكتب له كل اللي حصل معايا طول الأسبوع .. يخص الدراسة، والبيت، والحب .. وهو نفس الكلام .. لغاية ما نتقارر الأسبوع اللي بعده .. مئات الخطابات خلال عشرات الشهور .. انا جواب فيهم عبارة عن مجموعة دروس في العشق، والعلم، والبلبل، والطب، والأحلام .. ما زالت كلها محفوظة في صندوق صغير بيتي .. وفي قلبي ..

* * *

زي أي علاقة صداقة بين اتنين .. أنا وعلاء لما كنا بتتقابل كنا بنسافر على بعض بحرارة شديدة واحتضان قوي .. كنا بنعبر عن الوحشة والغربة والاشتياق لأيامنا وحكاياتنا .. كنا بنعد الأيام والليالي علشان نتقابل في الإجازات .. لكن ..

اللي لاحظته بعد شوية، هو إننا مابقيناش نشتاق لبعض زي الأول .. مابقيناش نعد الأيام والليالي .. مابقيناش نحضن بعض لما نتقابل ..

أنا عارف انت بتفكر في إيه دلوقت.
أنا بتقول في شرك: طبقاً علاقتكم أصابها الفتور.. وغيرها
م.. تحولتم إلى أغراب.
في الحقيقة (لأ).. مش ده اللي حصل..
والمنحس هو الصحيح تمامًا.
م.. ما هتشوف بعد شوية.

* * *

العلاقات الإنسانية على اختلافها بتمر بنفس (أو بعض)
العلاقة الأولى والأهم في حياتنا: علاقة الطفل بأمه.. واللي
المادة الخام لكل العلاقات الجيدة (أو غير الجيدة) التالية لها..
م.. علاقاتنا الحالية مع الآخرين في حياتنا، فيها شبه كبير ببعض
العلاقة الأصلية القديمة بالأم.
الطمانينة والأمان والراحة اللي بنحسهم في علاقة طيبة.. ينفكرونا
هنا الباطن- بالأوقات اللي كنا بنحس فيها بالقرب والاحتواء
م من الأم.

م.. والخوف والوجع اللي بنحسهم في علاقة صعبة.. بيصعخوا
والعلق والرعب والألم، اللي كنا بنحس بيهم لما الأم تبعد أو تزعل

المسألة النفسية (مارجريت ماهلر) قسمت مراحل علاقة الطفل
إلى ثلاث مراحل.. وكثير من الناس وأنا منهم بيشفوا إن نفس
المرحلتين مراحل دول، ممكن يتكرروا في معظم علاقات حياتنا.. سواء
أبو.. أو المريضة.

هاستعرض هنا المراحل دي ببعض التفاصيل.. وهاوضح الشبه
هنا بين بعض علاقاتنا واحنا كبار.. وعلشان ذكريات الألبومات
الأماني اللي بدأنا بيها الفصل، وجوابات الفن والعلم المحفوظة في
الصندوق الصغير.. هاستعين بأمثلة من بعض الأغنيات، والأعمال
أدبية، والتجارب الحياتية.. وبعدين نرجع لحكايتي مع (علاء) ثاني.

المرحلة الأولى اسمها مرحلة (التوحد) Normal Autistic Phase
- من الولادة حتى شهرين:

الطفل هنا مش بيكون عامل علاقة غير مع نفسه.. تلاقيه في الله
دي بيقتضي معظم وقته نايم، مالهوش دعوة بحد، كل علاقته بأمه
الحصول على احتياجاته الغذائية منها ويس، (بيستخدمها) علشان يربو
ويشبع، وبعدين يتبسط وينام.. وهكذا. هو عايش مع نفسه، جوه نفسه
نفسه ويس.

المرحلة دي مهمة جداً في النمو النفسي، لأن الطفل فيها بيكون جوا
كمية خوف ورعب مالهمش حدود من العالم، ومن الناس، ومن كل وأ
حاجة حوالية، بعد ما نزل من جنة عدن اللي كان فيها لمدة تسع شهور
قبل الولادة.. بيكون محتاج يفصل وينعزل ويحمي وجوده.. يفصل نفسه
عن هذا العالم المخيف المرعب، المهدد لوجوده الضئيل الضعيف، ينعزل
عن هؤلاء الأشخاص العالقة اللي بيثيلوه ويخطوه دون أي إرادة أو
مقاومة منه.. يحمي نفسه حتى من مشاعر الجوع والعطش المؤلمة، اللي
عمره ما عرفها قبل كده.

في المرحلة دي من النمو، طبيعي يكون الطفل مخلوق نرجسي وأناة
جداً، مش مهتم غير بنفسه، متوحد ومتحوصل حول ذاته، علاقته بال
حواليه هي علاقة استخدام واستغلال وشبع فقط.

لو لاحظت.. هتلاقي إن نفس التفاصيل دي ممكن تكون موجه
في بعض العلاقات.. لما يكون طرف من الطرفين مش بيفكر غير في
نفسه.. مش مهتم غير بأحواله.. غير مراعي لمشاعر ولا احتياجات
الطرف الثاني.. غير مبالي بإصابته أو بجرحه.. كأنه مش شايفه أصلاً،
أو -بمعنى أدق- مش شايف منه غير اللي يبسطه، ويسعده، ويرضيه،
وبيستغله وبيستخدمه لمصلحته طول الوقت.

الخط ده من العلاقات نمط طفولي.. مايفعش حد كبير يكون ده
ول علاقاته مع الناس..

مايفعش يبقى عندي خمسة وعشرين سنة وباعمل علاقة مع حد
مط مفل عنده شهرين، شايف نفسي بس، أنا الوحيد اللي ليا حقوق،
أنا اله حيد اللي مهم يرضى ويتبسط وينام قرير العين، أنا أولى وأهم من
أول حد وأي حاجة.. والطرف الثاني مالهوش لازمة، مالهوش وجود،
الده ش فايده غير إنه يُستهلك، ويتحرق، ويُستنفد لآخر قطرة، وآخر
ش.

ده يبقى مرض.. وللأسف موجود كتير.. ووصفته (شيرين) في
المات أحد أغانيها:

ما بتفرحش غير لفرحك..
ما بتعزنش غير لجرحك..
ما بتعبعش غير لصالحك..
إنت عايش ليك وبس.

علاقة نكوصية توحديّة، ما فيش فيها غير (أنا).. أنا ومن بعدي
الطوفان.

علاقة ممكن تكون مفهومة ومبررة واحنا أطفال.. لكنها -بالتأكيد-
دائمة وقاتلة واحنا كبار..

وانت عارف الباقي..

المرحلة الثانية اسمها مرحلة (التكافل) Normal Symbiotic Phase

- من سن شهرين لغاية ست شهور:

هنا الطفل يبدأ يقرب شوية من العالم، ويخرج بره حويصلة نفسه ويفتح عينيه للخارج، مش للدخل زي ما كان.. ساعتها ما بيصاها (يلزق) في أول كائن يلاقه قدامه (أمه).. يلزق يعني يحس إنه هو وهو حاجة واحدة، مافيش أي حدود نفسية أو حتى جسدية بينهم.. يجوع.. ترضعه فوراً كأنها هي اللي جاعت.. بطنه توجعه.. تحس بيه وتداو.. كأنه حته منها.. يبرد.. تدفيه كأنها ساكنة تحت جلده.. وهكذا.

هو طبعا بيكون معذور، لأن دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تطمنه وسط الرعب والخوف الرهيب من العالم اللي براه.. أو بمعنى أدوم دلوقت.. اللي براه هو وأمه.. دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تحسسه بكيانه الوليد.. تحسسه إنه موجود، بس كجزء من وجود أكبر مع الأم.. جوه فقاعة صغيرة فاصلاهم هما الاثنين عن كل العالم خارجهما.. بدل ما كان مفصول عن العالم في فقاعة خاصة بيه وحده.

المرحلة دي طبيعية ومهمة ومفيدة جداً عند الأطفال في السن ده.. بس برضه ما ينفعش تستمر أكثر من كده.. وما ينفعش تكمل طول العمر.. وما ينفعش تثبت عندها، ويكون هو ده نمط علاقاتنا مع الآخرين خاصة اللي بنحبهم.

لكن للأسف.. بنلاقي كتير من العلاقات بيحصل فيها كده بالظبط.. وبيتكرر فيها نفس اللي بيعمله طفل عنده ست شهور في علاقته بأمه.. والمثل الأشهر على ده هو علاقة (الحبل السري)، اللي وصفتها في كتاب علاقات خطيرة.. واللي بيقرر فيها اثنين انهم يلزقوا في بعض، ويكتفوا ببعض عن الناس، وينعزلوا ببعض عن العالم.. ويقطعوا كل أواصر الصلة بينهم وبين أي حد غيرهم.. ويلعبوا مع بعض لعبة (أنا وانت وإلا حد ثالثنا).. لغاية ما يلفوا حوالين بعض حبل المشنقة.. مشنقة التحكم والسيطرة والغيرة والخوف وذوبان الحدود.. وفي الحقيقة.. كل واحد فيهم جواه طفل صغير مرعوب من الوحدة.

شوف أصالة بتقول إيه في أغنيتها (ملهمته الوحيدة):
باحب أحس بجد..

إنه وأنا جنبه دايماً مستعد..

يستغنى بيا عن الدنيا باللي فيها.

باحب أحس بجد..

لو قال يوم كلمة حلوة لأي حد..

الكلمة دي يبقى قاصدني بيها..

باحب أحس..

إنه وأنا في غيبتني عامل ليا خاطر..

وانه عشانى بحياته وعمره خاطر..

وماشفهوش مرة قادر

إن انا أبقي في يوم بعيدة.

وأما يفتح دفاتره..

عشان يكتب خواطره..

باحب احس..

إني بس..

ملهمته الوحيدة.

طبعا أنا مش هاعلق.. علق انت.

المشكلة إن الأغاني اللي من النوع ده منتشرة جداً.. ومشهورة جداً..
وبتعيش الناس في حالة هلامية من الرومانسية الخزعبلية الزائفة.

المرحلة الثالثة اسمها مرحلة (الافتراق والتفصل - Separation-Individuation Phase) - من سن ست شهور إلى ستم ودي فيها أربع لقطات (أو مراحل فرعية):

- في اللقطة الأولى (من سن ست شهور لعشر شهور)، يكتشف الطفل إن أمه كائن منفصل بذاته، وإنها مش جزء منه زي ما متصور في المرحلة اللي فاتت.. يكتشف إنها ممكن تبعد، وتبقى متاحة.. وإنه ممكن أحياناً يحتاجها وما يلاقىهاش.. يكتشف إن ممكن تتعب، وتقصر، وتعوز ترتاح.. وإن ليها احتياجات زي ما ليها احتياجات بالظبط.

يكتشف إنه هو وهي اتنين مش واحد.. زي بالظبط وصه (عمرو دياب) وهو يقول:

تقدر تتكلم عن روحك يا حبيبي خلاص
ما بقينا اتنين..

طول عمرنا عايشين روح واحدة..
دلوقتي خلاص بقينا روحين.

الاكتشاف ده بيصدم الطفل، ويلخبطه، لكنه بعد شوية بيستوعب ويقبل وجود حدود بينه وبين أمه، ويبدأ يستحمل بعدها.. ويبسأ.. على ده وجود حاجة (من ريجتها)، تفكره بيها وتصبره على غيابها، يعني تسبب جنبه شنطتها.. لعبة بتلعبها معاه.. البطانية اللي بتغدا بيها.. وهكذا.

يسموا ده Transitional Object (آخر انتقالي).. زي الصورة اللي بيطلبها الحبيب من حبيبته علشان يبص لها كل شوية.. وزى الورد اللي بتحتفظ بيها الحبيبة من حبيبها.. وزى المنديل اللي في أغنية (،،، العزيز محمود) اللي سابتهوله حبيبته قبل ما تغيب:

مندبل الحلو..
ها مندبله..
هل دقة قلبي..
بغني له..
والنبي لاحكيه يا مندبله..
لي عنيا هاشيله يا مندبله.

• بعدها بشوية، في اللقطة الثانية (من عشر شهور لسته عشر شهرا)، يبدأ الطفل يكبر ويتحرك ويلعب بعيد عن أمه، بس يرجع كل اربعة يبص عليها ويظمن إنها موجودة.. بتبقى بالنسبة له زي الوطن له مغرب.. مهما بعد يشتاق له.. مهما سافر يرجع له.. مهما راح.. هيره يعود إليه.

وهنا، كلمات أغنية علاء عبد الخالق (راجع لك)، بتعبّر عن ده صوح شديد:

راجع لك.. مدوب في قلبي الحنين..
وجايب معايا غرام السنين..
وباحلم.. ألاقي.. في يوم التلاقي..
شفافيك بتضحك لقلبي الحزين.

الفن بيعبر عن العلم بشكل غريب.

• بعد كده.. ينفصل الطفل عن أمه نفسياً تماماً، في اللقطة الثالثة (التي هي من ستاشر شهر لستين)، ويبدأ يتعامل مع نفسه ومعها على أنها كائن مستقل.

ورغم إن ده يسبب له بعض القلق والألم، لكنه يساعد جداً في الصبح والنمو النفسي السليم.. ويساعده كمان في قبول الفقد لما يكبر.. لهذا الأحبة.. فقد الأشياء.. فقد الأماكن.

الكلمات دي غناها (علاء عبد الخالق) لوالده المتوفى.. وبعبارة
بدقة شديدة عن ألم الافتراق والانفصال:

إيدي.. بتدور على إيدك..
وانا وسط الزحام..
إيدي.. بتدور على إيدك..
وانا وسط الزحام..
محتاج اشوفك ألمسك.. على كتفك الطيب أنا..
على كتفك الطيب أنا انا انا انا انا انا انا انا..
صوتك بيندهني مش عارف السكة..
صوتك بيندهني ولا سبتليش عنوا انا انا..
مش قادر أوصل لك.. إنت هتوصل لي..
محتاج اشوف ضلك.. مايل على ضلي.

• ونوصل في الآخر للقطعة الرابعة (ابتداء من سن سنتين)، الـ
بيقدر فيها الطفل إنه يتحمل غياب أمه لفترات طويلة، من غير ما يـ
بالفقدان أو الحرمان.. لأنه بيكون -أخيراً- قدر يكون جواه نسـ
داخلية منها.. نسخة حية بالصوت والصورة.. تطمئه وتطبطب (اـ
نفسياً) في أثناء غيابها الجسدي عنه.
وهنا بقى.. لنا كلام.

فيه علاقات لنا واحنا كبار.. بتقف عند لقطة عدم تحمل البهـ
الجسدي للآخر.. يعني ما اتطمش غير وانت موجود معايا.. مارتاـ
غير وانت حواليا.. سيبني لي حاجة من ريمحك تونسنـ
متديلك.. وردة من إيديكي.. أنا على صوتك في التلفون.

طبعاً دي حاجة رومانسية جميلة جداً.. ومرحلة بتعديـ
علاقات كثير.. بس ما ينفعش أي علاقة تثبت عندها.. وإلا هتـ
علاقة طفل لسه متعلق بأمه.

فه علاقَات تانيّة.. بثبت عند لقطة إني باتحرك وأروح وأجي
مايفعش تبعدي عني قوي.. أو إني أتصل بيكي كل شوية أتظمن
أراني.. أو إني أبدأ أخاف عليك بزيادة.
فه دي حاجة لطيفة.. ويتمر بيها علاقَات كثير.. بس اللي يقف
هيكف الطرف الثاني ويحبسه في قمقم.

فه بقى علاقَات ثلاثة ودي صعبة جداً- بتقف عند لقطة القلق
هذه من البعد.. والخوف الكبير من الهجر.. والألم الساحق من الانفصال..
هذه تخلي طرف متشعبط في الطرف الثاني.. لدرجة إنه ممكن يسمح له
بذيه.. في مقابل إنه مايسيهوش.. أو- على الجانب الآخر- واحدة
م نفسها إنها تقرب من أي حد، وتعمل معاه أي علاقة، خوفاً من إنه
يها أو يتخلي عنها في يوم من الأيام.

كل ده بقى كوم..
واللقطة الرابعة دي كوم ثاني لوحدها.
وهي دي اللي أنا كاتب الفصل ده علشانها..
لأنها أنضج مرحلة من مراحل العلاقات..
وأخر سلمة في سلم النمو النفسي..
وأعلى درجة من درجات الصحة العلاقاتية.

اللقطة اللي بيصبح فيها الوجود الداخلي للآخر (الي أنا في علاقة
هواه) ثابت وقوي ومتجذر، للدرجة اللي تخليني متونس بيه وهو مش
هو جود.. ومتظمن بيه حتى في غيابه.. وعاش مع حضوره النفسي
الداخلي كأني عايش مع حضوره الجسدي الخارجي.. واسمها العلمي
Object Constancy (الثبات الداخلي للآخر).

طيب وإيه اللي يخلي حد وجوده جوايا ثابت وقوي ومتجذر للـ
دي؟
أقول لك..

فاكر السبع حاجات اللي موجودين في (العلاقة الحقيقية)، الـ
وصفتها في كتاب (علاقات خطيرة)؟
هم دول اللي يعملوا كده.

إن الطرف الثاني يجيد سماعك والإصغاء إليك.. إنه يقبلك ويحترمك
ويحترمك دون شروط.. إنه مايحكمش عليك.. إنه يقدر يحط نفسه
مكانك.. إنه يكون صادق ومخلص ومايمثلش عليك.. إنه يهتم
في غيابك عنه.. وإن العلاقة بينكم ماتكونش مقفولة عليكم وبس.

السبع حاجات دول لو موجودين في علاقتك بحد لفترة كافية،
هيزرعوه جواك زرعاً.. ويقوموا برقي وجوده داخلك بشكل يومي
ينضج.

طيب.. وإيه فائدة وجود حد جوايا بهذا الشكل الثابت المتجذر؟
يعني أنا كـ (فلان) استفدت إيه؟

في الحقيقة.. إنت استفدت كتير قوي..

علشان الثبات الداخلي للآخر مالهوش علاقة بالآخر ده بس..
يعني النسخة الداخلية من صديقك.. مش وظيفتها تخفف عنك غياب
هذا الصديق فقط.. لا.. هي وظيفتها تخفف عنك غياب أي حد..
وتهون عليك أي بُعد.. وتربت على قلبك وقت أي أزمة.

الآخر الموجود داخلك بشكل طيب وقوي وثابت، هو بمثابة
مرهم مُلطّف يوضع على قلبك من الداخل.. وكبسولة نفسية ممتلئة
المفعول، تنطلق في شرايينك كلما احتجت إليها.

وهي لما يعندي عليك وقت صعب.. وجود آخر طيب داخلك، ممكن
صهوبته.

لما يكون متوتر ومشدود وأعصابك بتتحرق.. وجود آخر حقيقي
ممكن يطفى نارها.

لما الدنيا تضيق بيبك وتبدأ بالتهايوي.. جذور الآخر في قلبك، تسندك
وتشد من أزررك.

وجود حد جواك بالشكل ده.. ممكن يساعدك في تجاوز مشكلة مع
الآخر.

هـ ف (شيرين) وهي بتقول:

قلمة منك..

لافت كل اللي مش لاقياه..

لو فيه حد زعلني.. أنا مسامحه..

لو فيه جرح.. أنا هانساه.

هي دي الفكرة في العلاقة الشافية اللي دايمًا أتكلم عنها: وجود آخر
ط.. داخلك.. يغير لون العالم في عينيك.

وهو ده السر في كل العلاقات الطيبة المُنيرة: جذور الآخرين الطيبة
المعدة في القلوب.

علمونا في العلاج النفسي.. إن مريضك مش هيتخف.. غير لما تبقى
وجود جواه.. ويبقى موجود جواك.

ده بالضبط اللي حصل - والي ما زال حاصل - في علاقتي بـ(علاء).

(علاء) هو أعز أصدقاء عمري.. وأغلى رفقاء حياقي.. باشوفه..
تقريباً في السنة مرة.. لكنني باشوفه جوايا كل لحظة.
باسلم عليه سلام هادئ رصين مليان سكينه.. لأنه عايش
في بيتي النفسي.

باتصل بيه في الشهر مرة أو مرتين.. علشان احنا بتواصل يوم
أثير الوعي والروح.

دي مش حكايتي مع (علاء) بس.. دي حكايتي مع ناس كثير،
وأمي وإخواتي.. زوجتي وأولادي.. أساتذتي وتلاميذي.. أصدقائي
وأصدقائي.. مرضى ومتعافين.. أحياء وأموات.

وهي حكايتك إنت كمان مع كل اللي بتحبهم وعاشين جوا
أهلك وأصحابك وأحبائك.. وكل الناس والكائنات والأشياء
الموجودة جوانا بشكل ثابت ومستقر.. وجود جميل وهادئ ولطيف
يهون علينا البعد.. يخفف عنا الوحدة.. يؤنسنا وقت الوحدة
ويمسح دموع قلوبنا عند الفراق.

والله لولا نعمة الثبات الداخلي للآخرين جوانا.. ما كناش استنـ
موت حد.. ولا كملنا بعد فراق حد.

إحساسنا بوجود آخر داخلنا، واطمئناننا به.. دون أن نراه..
بيساعدنا نصدق في وجود ربنا.. ونطمئن به.. دون أن نراه..
وطوبى لمن آمن.. ولم ير.

شُفت قد إيه علاقتنا الأولى بالأم، بتساهم في تشكيل علاقتنا
التالية بالآخرين؟

شُفت قد إيه العلاقة دي بتفرق حتى في علاقتنا بربنا؟
شُفت؟ عرفت؟ عرفت فالزم..

آه لو يعلم الآباء والأمهات..
آه لو يعلمون.

مَرَايا الروح

الامعة تجاوزت الثانية عشرة ظهر يوم يبدو استثنائياً منذ بدايته..
من ما زالت تتوسط سماء مدينة بارما الإيطالية، كأنها لا تنوي
... بل إنها نجحت في تسريب بعض من أشعتها الذهبية عبر
... المتكاثفة أمامها، لتخترق في هدوء وثقة نافذة معمل جامعة
... العتيقة.. وتستقر على زجاج العدسة اليسرى لنظارة ذلك
... الوسيم رمادي الشعر.. المكتوب على جيب قميصه بخيوط
... اللون (ج. ريتزولاتي).

وجه الرجل نحو النافذة ليسدل ستائرهما كما يفعل كل يوم..
... وللمرة الأولى منذ سنين قرر أن يترك أشعة الشمس تنساب
... ربما تحمل جديداً.. يأتي على غير موعد.

فام (ريتزولاتي) وزملاؤه بثبتت المجسات الكهربائية على رأس
... (م)، وجلسوا يراقبون نشاط مخه وهو يلتقط حبة الموز، من على
... المثبتة في أحد أركان الحجر.. ثم يعيدها مكانها مرة أخرى.

وبعد عدة ساعات متواصلة من الملاحظة والتسجيل.. ظهرت
... ارات التعب والإجهاد على فريق الباحثين، وقرروا إنهاء تجارب
... الذي كان مجهداً بالفعل.

خرج الجميع من الغرفة واحداً تلو الآخر.. قبل أن يرمق (ريتز) المكان بنظرة خاطفة، وهو يوصد الباب خلفه.. لكنه.. تردد قليلاً.. أن يتزع مفتاحه من ثقب الباب.. يبدو أنه تذكر شيئاً.. نعم.. الكهربية ما زالت مثبتة في رأس القرد.. وحية الموز ما زالت على المذبح.. يا لضعف التركيز وهشاشة الذاكرة.

عاد الرجل أدراجه للداخل، ومد يده ليأخذ حبة الموز من القرد.. لكنه تسمر مكانه فجأة.. واتسعت حدقاته في ذهول.. لعنه بعينه ما لم يكن يتوقع رؤيته أبداً.

إنه اكتشف للتو اكتشافاً سيغير تاريخ العلم.. إلى الأبد.



من المعروف علمياً أن (المنطقة رقم ٤) في القشرة المخية، هي المسؤولة عن تنبيه الأعصاب لتقوم بدورها بتحفيز العضلات.. ومن ثم الحركات. بمعنى أنك لو أردت أن تقلب صفحة هذا الكتاب الآن، فستقوم (١١) (٤) بيده مجموعة من النبضات العصبية المتلاحقة، تصل من مخك إلى أوتار ذراعك ويدك، لتؤدي أخيراً إلى تحريك إصبعيك السبابة والإبهام، ضمهما على ورقة كتابك في الاتجاه من اليسار إلى اليمين.

لكن ما اكتشفه (ريتز ولاقي) في هذا اليوم كان شيئاً مختلفاً تماماً، فبعد أن مديده ليرفع حبة الموز من أمام القرد.. فوجئ بأن الحبة المثبتة على رأس (م) تلتقط نبضات عصبية من (المنطقة ٤) داخل القرد.. رغم أن القرد لم يفعل شيئاً.. لم يتحرك مطلقاً.. فقط كان يراقب فعله الرجل.

فرك (ريتز ولاقي) عينيه في دهشة بالغة.. كأنه يُفقق نفسه من غريب.. وكرر ما فعله مرة أخرى.. لتزداد دهشته بأن يحصل النتيجة نفسها: Monkey see, Monkey Do.. أو «حينما يرى أحد حركة من شخص ما، يتعامل معها كأنه هو صاحب الحركة».

١٠١. أحدث ذلك؟ كيف يحدث ذلك؟ ما تفسيره؟ هل يحدث في مخ
المرأة أيضًا؟

١٠٢. ثمرات.. بل مئات الأسئلة تفجرت في عقل صاحبنا.. الذي
١٠٣. ومئات الباحثين الآخرين في نهايات القرن العشرين، سلسلة
١٠٤. من التجارب العلمية في جميع أنحاء العالم.. انتهت إلى وجود
١٠٥. (بالخلايا العصبية المرآتية) Mirror Neurons.. وهي مجموعة
١٠٦. بالمخية الدقيقة جدًا تستطيع أن تراقب مخ الشخص الذي
١٠٧. ها، وتقلد نبضاته وإشاراته وتنقلها إلى مخ صاحبها كما هي.. تمامًا
١٠٨. مثل المرأة..

١٠٩. لك الشخص (أ) قدمه مثلاً.. تنبض (المنطقة ٤) بمخه بإشارات
١١٠. معينة.. تلتقطها الخلايا المرآتية في الشخص (ب).. لتنبض
١١١. طاقه (١) بمخه هو الآخر أيضًا.. رغم أنه لم يحرك ساكنًا.
١١٢. واهمني ذلك؟

١١٣. وما علاقته بك؟

١١٤. هل أنت مستعد للإجابة؟

* * *

١١٥. عارف حضر لك لما تتأوب (تشاءب) في وسط ناس بيحصل إيه؟
١١٦. قهقهة كلهم أو على الأقل معظمهم بيتأوب زيك! سألت نفسك
١١٧. إيه ليه ده بيحصل؟

١١٨. طبيب عارف لما تبقى مع مجموعة من أصحابك ويكون معاكم
١١٩. مكتتب وحزين شويتين، تلاقى اثنين ثلاثة من المجموعة بدأوا
١٢٠. ههه، ويتضايقوا، ويكتشوا زيه.. ويروحو بيوتهم شايلين الهم.. من
١٢١. أي سبب!

١٢٢. نش كده.. لما تكون راكب عربية جنب حد.. ويظهر فجأة على
١٢٣. واحد متهور قرر يعدي الشارع.. فالسواق يدوس فرامل بسرعة..
١٢٤. في رجليك انت اليمين بحركة تلقائية تدوس فرامل هي كمان.. رغم
١٢٥. ما فيش تحتك فرامل ولا حاجة.. ولا انت اللي سايق أصلاً!

خذ المفاجأة بقى..

سُفّت الطفل الرضيع لما يعيط فأمه تقول ده جعان، يعيط..
بعدها بشوية تقول ده عنده مغص.. يعيط ثالث تقول لك ده ما
ينام.. طيب هي عرفت منين؟ رغم إنه نفس العياط.. ونفس الطننا
إيه ده؟ هو فيه إيه؟ وازاي ماسألتش نفسي الأسئلة دي قبل كده؟

* * *

(ريتزولاتي) وفريقه قدروا يلاقوا باكتشافهم العظيم إجابة
الأسئلة دي، وأكثر منها بكثير.. هم اكتشفوا ببساطة إن بعض
مخ حضرتك بتعكس بالظبط اللي بتشوفه في مخ الشخص اللي قد ايلم
وهو بيتحرك أو بيتكلم أو يفرح أو بيعزن.. كأنك انت اللي بتعمل
شخصياً.. والحكاية دي مش موجودة في البني آدمين بس، دي
موجودة في كثير من الحيوانات.

طيب وإيه يعني؟

لا.. ده يعني كثير قوي.

على مستوى بعض الحيوانات مثلاً.. لما نمر مفترس يبدأ يتحرك
ناحية غزال مسالم.. خلايا الحركة في مخ الغزال ده هتقرا اللي حاص
في مخ النمر، كأن الغزال نفسه هو صاحب الحركة.. فتقدر تتو
الحركة الجاية من النمر هتكون إيه.. وتتفادها، وتهرب، أو تدافع
نفسها.. ويسموا ده (التنبؤ بالحركة).. اللي هو مهم جداً في التعامل
الخطر.. واستمرار الحياة.

لما ابنك اللي عنده كام شهر يتابع حركة شفائيك ولسانك في أثناء
الكلام، تبدأ خلايا مخه (المرآتية) تقرا خلايا مخك، وتبعت إشارات
لفمه وشفافيه ولسانه زيك بالظبط.. فيتعلم النطق.. وإخراج
الحروف.. والكلام.. ويسموا ده (التقليد).. اللي له دور كبير جداً في
تطور اللغة، والتعلم.

أنا مدي قصاد صاحبك وهي متألة، وحزينة.. وتبصي في وشها..
منها الحزن والألم جوا مخك هتفاعل مع اللي انتي شايفاه كأنه تبعك،
ده.. فتبدأي تتألمي زيتها، وتحزني معاها.. كأنك انتي الموجهة..
أنا انتي المجروحة.. ويسموا ده (المواجدة) أو (التعاطف).. اللي
هو أساسى في أي علاقة طيبة.

أنا الطفل اللي لسه مش بيتكلم يعط من الجوع، خلايا الجوع اللي
مع والدته تحس بيه كأنها هي، فتعرف إنه بيعيط علشان جعان، لما
يا من المغص تلقطه خلايا المغص عندها.. لما يكون زهقان، تتفاعل
اه خلايا الزهق بتاعتها.. ويسموا ده (التناغم).. اللي هو أصل كل
عام بين اتنين.

هي الخلايا المرآتية هي اللي بتخلينا نحس ببعض، ونقلد بعض،
أيا الخطوة الجاية من بعض، وتتناغم ونسجم مع بعض.

هي اللي بتخلينا نحيط نفسنا مكان بعض.. هي اللي بتقرب لنا
الافات من بعض.. هي اللي بتساعدنا نفهم بعض، ونشوف جوه
هم.. ونعذر بعض.

هي اللي بتخلينا نتواصل مع بعض من دون كلام، ونعرف اللي
هو بعض بمجرد ما نتقابل. هي همس القلوب.. ولغة العيون.. ومرايا
الأواح.

الخلايا المرآتية هي اللي بتخليني باكتب لك كأي قاعد معاك..
نحسك إني دخلت جوه مخك، وقريت اللي في نفسك، وكلمتك بلغة
حك.

هي التي بتقديم تفسير علمي ومنطقي لعلاقة (التقمص الإسقاطي
كتاب علاقات خطرة)، و(مشاعرك التي هي مش مشاعرك؟
الخروج عن النص).. التي يُسقط فيها حد مشاعره أو أفكار
سلوكه عليك، (يقول لك مالك زهقان ليه؟ متضايق من إيه؟ ش
انت مكشرازي؟)، وانت ما عندكش أي حاجة من دول، وبها
تصدقه، وتبدأ تحس بالحاجات دي فعلاً، وتزهق أو تتضايق أو تغد
أو حتى تخون.. وتتحول بعد شوية لبنى آدم تاني خالص.

الموضوع ما طلعش كلام أو تشبيهات أو أوصاف نفسية بس،
حضرتك بيحصل لك تغير بيولوجي حقيقي في المخ نفسه.

إذا كان اكتشاف (الدي إن إيه DNA) هو أهم اكتشافات العلم
على مستوى الأفراد.. فالخلايا المرآتية هي أهم اكتشافات العلم
مستوى العلاقات.

* * *

طبعاً.. هيكون منطقي جداً.. إن كل ما يقل عدد الخلايا المرآ
في مخك، كل ما إحساسك بالناس يكون أقل، وعلاقتك بيهم تخم
أضيق.. كأنك عايش لوحده.. علشان كده مرضى (التوحد) عنده
أقل عدد من الخلايا دي.

وكل ما زاد عدد الخلايا المرآتية في مخك، كل ما إحساسك بالناس
يكون أكبر، وعلاقتك بيهم تكون أقوى.. علشان كده الناس التي بيها
عليهم (المتعاطفين) Empath، عندهم أكبر عدد من الخلايا دم
بس للأسف ده بيخليهم عرضة لكثير من الصدمات، والمشكلات
والخداع، والألعاب النفسية في علاقاتهم.

أره...

لأنك بتحط نفسك مكان الشخص اللي بتعامل معاه (زيادة)..
بهرح معاه (زيادة).. ويصعب عليك (زيادة)..
بنايله حته منك (زيادة).. بتروح لغاية عنده (زيادة).
بحس بيه أكثر ما بيحس بيك..
بتهمه أكثر ما بي فهمك..
بتالم ليه أكثر..
وبتالم منه أكثر.

أنا عارف السؤال اللي في ذهنك دلوقت: طيب وده حله إيه إن شاء
الله؟ أعمل إيه علشان مايحصلش فيا كده؟ هو ده كويس واللا وحش
أره..
أقول لك..

ده كويس أحيانًا.. ووحش أحيانًا أخرى.. كويس لما تستخدمه في
الحك.. ووحش لما حد يستخدمه ضدك.. يعني سلاح ذو حدين.

ما تنضايقش من إن حساسيتك النفسية زيادة شوية.. وإن ده جزء
من تركيبك وتكوينك العقلي.. علشان ده زي ما هو بيوجع وبيخلبك
أره.. تأثرًا بالصدمات النفسية من الناس.. هو كمان بيخلبك تحس
أره.. بالجمال اللي في الناس.. وتفرح أكثر بالخير اللي في قلوب الناس..
واقط أكثر الطيبة في نفوس الناس.

بس مهم تقرا وتدرس وتعلم كويس قوي عن (الألعاب النفسية)
اللي ممكن تحصل في العلاقات دون وعي منك، (ومن اللي بيعملها
أره.. أنا)، فتخلي بالك، ومتبقاش جزء منها.. وما تسمحش لحد يلعبها
عندك.. علشان ده أكثر فسخ بيوقع فيه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة،
اللي عندهم (خلايا مرآتية) كثير.. وعلشان كده برضه أنا عامل باب
عامل في الكتاب ده عن (الألعاب النفسية).. بيشرحهم واحدة
واحدة.. وبالتفصيل.

مهم كان..
تقرأ حكاية (سالي) و(آن)..
ما تعرفش مين (سالي) ومين (آن)؟
دول اتنين أصحابي ما تعرفهمش..
تعال نقابلهم في الفصل الجاي..

حكاية (سالي) و(آن)

هذه حكاية شهيرة في العلم الحديث اسمها حكاية سالي وآن..
قصة دي بتقول إن (سالي) كان عندها سلة، و(آن) عندها صندوق..
التي حطت الكورة بتاعتها في السلة ومشيت.. قامت (آن) واخدة
كورة من سلة (سالي) وحطتها في الصندوق بتاعها..
منكروا (سالي) لما ترجع هتدور على الكورة فين؟

طبعاً الإجابة المنطقية والصحيحة هي إن (سالي) هتدور على الكورة
هنا، ما سابقتها.. يعني في السلة.. رغم إنها مش في السلة.. ورغم إن
ما مبتها (آن) عارفة ومتأكدة إن الكورة مش في السلة.. ورغم إن
مهر نك شخصياً كمان متأكد من كده.

السلام ده فايدته إيه ومعناه إيه؟

بالنسبة لفائده.. فده اختبار بسيط لكمية ووظيفة (الخلايا المرآتية)
التي في مخك..

يعني لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في السلة، بهم
انت قدرت تحط نفسك مكانها، وتفكر زي ما هي هتفكر بالظبط، بناء
المعلومات والمعطيات اللي عندها مش اللي عندك انت.. وده يقول إن
شاء الله خلايا مخك المرآتية موجودة بشكل جيد وشغالة تمام وزى الذا

أما لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في الصند،
فيبقى حضرتك ما قدرتش تخرج بره مخك، ومقدرتش تحط نفسك
مكانها، وفكرت زي ما انت شايف، مش زي ما هي شايفة، بناء
المعلومات والمعطيات اللي عندك انت، مش اللي عندها هي.. وده
إن خلايا مخك المرآتية مش موجودة كتير، أو مش شغالة كويس.

أما بالنسبة لمعناه.. فده موضوع تاني خالص.. وربما يحمل
بعض المفاجآت.

معناه بكل بساطة.. إن مش لازم اللي حضرتك تكون شايف و
إنه صح مية في المية، يكون من وجهة نظر حد تاني صح بنفس الدر
لأن المعلومات والمعطيات اللي عند حضرتك ممكن تكون مختلفة،
عن المعلومات والمعطيات اللي عند غيرك.

معناه إنه مش لازم اللي انت عارفه ومصدقه يكون هو
اللي لازم يتعرف ويتصدق.. وإنه مش شرط اللي حضرتك
مقتنع بيه ومتأكد منه، يكون هو نفسه اللي لازم كل الناس تقبل
وتتأكد منه.

معناه إنه ما ينفعش تكون لو حدك انت اللي صح.. وغيرك
غلط.. مهما كان عندك حجج وبراهين.

معناه إن غيرك من حقّه يفكر.. ويجهّد.. ويوصل.. بطريقته المناسبة
إيه .. ومن خلال السكة الي هو شايفها أفضل.. من غير ما يؤذيك أو
أذيّه طبعاً.

معناه إننا محتاجين نتعامل بالراحة شوية مع نفسنا..
وبالراحة شويتين مع بعض..

بلاش نصادر على رأي غيرنا.
بلاش نحترق المختلف معانا في الرأي، أو الفكر، أو المعتقد، أو اللبس،
أو أي حاجة.

حكاية سالي وأن جزء من نظرية علمية حديثة مهمة جداً.. اسمها
Theory of Mind.. وهي إحدى الحاجات الفارقة الي فسرنا اكتشاف
((اللهايا المراتية)).. الاكتشاف الي غير مسار العلم بشكل غير مسبوق..
غير في فهمنا لنفسنا ولغيرنا ولعلاقتنا ببعض.

اسأل نفسك بقي..

قد إيه تقدر تحط نفسك مكان غيرك؟
قد إيه تقدر تتفهم طريقة تفكيره، الي مبنية على عوامل كتير قوي،
هلغة تماماً عنك؟

قد إيه تقدر تروح لغاية عنده، وترجع عندك تاني؟

زي ما انت شايف إن غيرك غلط.. هو برضه شايف إنك غلط..
وزي ما انت متأكد إنك صح.. هو برضه متأكد إنه صح.

المتاح ليه غير متاح ليك.. اللي يعرفه غير اللي تعرفه.. اللي اتره
عليه غير اللي اتربيت عليه.. مستوى ذكائه غير مستوى ذكائك.. مرو..
تفكيره غير مرونة تفكيرك.. عقله غير عقلك.. جيناته غير جيناتك
ظروفه غير ظروفك.. اهتماماته واحتياجاته وقدراته.. ماث بل آلاء
المتغيرات والمحددات.

اللي يستوعب ده.. هيقدر يفهم.. ويعذر.. ويسامح.
هيقدر يحط نفسه مكان غيره.
هيبطل يحكم على الناس أحكام سريعة وقاسية.
هيقبل الاختلاف.. ويستحمل التناقض.

هيكبر عقلياً..
وينمو نفسياً..
وينضج إنسانياً.

هو ده الدين الحقيقي..
وهو ده السعي الحقيقي..
وهو ده.. الحب الحقيقي..
بجد.

القيامة النفسية

أي ما كل واحد فينا ليه عيون (خارجية) .. ييشوف بيها العالم
والناس .. ويراقب بيها الحياة والأحداث .. ويسجل من خلالها
المواقف والذكريات .. برضه كل واحد فينا جواه عيون (داخلية) .

العين الداخلية بتبص على صاحبها من جوه .. بتشوف نواياه
ومخالبه .. بتراقب تصرفاته وأفعاله .. وتسجل علاقته بنفسه وعلاقته
الآخرين، سواء أعلن عنها أو لم يعلن .. تصرف على أساسها أو لم
تصرف .. تحكم فيها أو اتحكمت فيه .

العين دي بتفضل تراقب وتتابع من غير ما تنطق ولا كلمة .. صمت
وطبق .. هدوء تام .. سنين وسنين .. قد تطول وقد تقصر .. عمالة تشوف
وتسجل وتخزن .. على قرص إلكتروني حيوي شاسع المساحة .. موقف
من هنا .. تصرف من هناك .. خير من هنا .. شر من هناك .. حب على
فرد .. حقد على حسد .. معروف على منكر .. وفاء على نذالة .. أمانة على
مهاينة .. وغيرهم وغيرهم .

وبعد ما تعدي السنين.. ويقطع الواحد من رحلة عمره شـ
أشواط.. يقرر عقلنا إنه يقف معانا وقفة.. وقفة مفاجئة دون
سابق إنذار.. يفتح فيها الدفاتر القديمة.. ويفرغ فيها محتويات
الداخلية بمتهى الدقة.. يراجع المواقف.. يحسب الحسابات..
تقوم (القيامه).. مش قصدي طبعاً بالقيامه (اليوم الآخر) الي
هيهاسينا فيه.. لكن قصدي تقوم (القيامه النفسية).. الي هيهاسينا
فيها عقلنا ونفسنا وجسمنا.. وياخدوا فيها أحكام صارمة وقاه
جدا.. إما بمكافأة ذاتية لا تقدر بـ.. وإما بتدمير ذاتي باهظ الثمن

هاقول لك حاجة غريبة جداً.

ساعات الي فينا بيكون عامل عملة.. أو مرتكب خطأ معين
بيخلق (بشكل غير واعى) كل الملابس.. ويبدأ (بترتيب من
الباطن) كل الظروف.. علشان يتكشف.. ويتفصح أمره.

معقول؟

آه معقول.

يعني بدل ما يوقف غلطاته.. ويرجع فيها.. لا.. ده يكررها..
هي مرة واثنين وثلاثة.. وكل مرة تكون أخطر من الي قبلها.. وأه
اكتشافاً من الي قبلها.. كأنه بيقول: اكشفوني.. أنا أهو.. وبدل ما
نفسه ويداري عليها.. بيسعى بشكل دؤوب ومستمر إنه يفضحها
كأن عقله الباطن قرر في لحظة ما، إنه يعاقبه.. ويجلده.. ويحاسبه
القواتير القديمة.

حاجة ثانية..

بعض الناس يبيعوا عند نقطة معينة في حياتهم.. وجسمهم يقرر
...يقع ويتهد وينهار.. جلطة مفاجئة في المخ دون أي سبب مفهوم..
...في يوم وليلة من غير أي مقدمات.. سكر غير متوقع ولا منتظر..
والأصعب والأشد هو ما يسمى بأمراض (المناعة الذاتية).. التي يتحول
فيها جهاز المناعة من صديق إلى عدو.. وبدل ما يحارب للخارج ويدافع
عن الجسم.. يحارب للداخل ويهاجم الجسم.. وتنتج مجموعة هائلة
من الأمراض، لغاية النهارده الطب مش عارف لها سبب ولا عارف
ها علاج.. وطبعاً كل ده كوم.. والسرطان كوم ثاني.. التي برضه لغاية
النهارده الطب مش عارف له سبب ومش عارف له علاج.. وكان
الجسم بيقدر -أحياناً- إنه يعاقب صاحبه.. ويوجعه.. وكان الجسد
...مدار على ساكنه.

حاجة تالثة..

كثير من المرضى النفسيين بيكون جزء كبير من مرضهم عبارة عن
إحساس عميق بالذنب.. الاكتئاب أحد أهم أعراضه هو الشعور
بالذنب.. الهوس (عكس الاكتئاب) يُفسر على إنه طريقة نفسية ذكية
للهرب من الإحساس بالذنب.. الفصام في أعتى صوره (الكتاتونيا)
بيخون وراه كتلة ضخمة من الإحساس بالذنب.. الإحساس بالذنب
هو إحدى القوى الكونية الهائلة القادرة على تفتيت النفس وتفسير
أوصرها.

كل ده بشكل غير واعى.. ويتدبر خفى.. وتخطيط محكم.

إحنا زي ما عقلنا بيشتغل لصالحنا.. ممكن ساعات يشتغل ضدنا.
وزي ما جسمنا بيساعدنا ويسندنا.. ممكن أحياناً يقاومنا ويحاربنا.
وزي ما فيه قيامة وحساب إلهي في الآخرة.. ساعات بيكون فيه
لهامة وحساب نفسي في الدنيا.

هل دي قاعدة؟ هل ده يسري على كل الناس؟ هل ده يمنع حساب
ربنا وعقابه لينا سواء في الدنيا أو في الآخرة؟
طبعاً لا.

فيه حاجة اسمها ابتلاء.. وفيه حاجة اسمها مصائب.. وكثير
الأمراض العضوية والنفسية بتحصل لأي حد.. حتى للأطفال.

لكن كل ده عبارة عن مجموعة من الملاحظات والتفسيرات (بعض الناس) .. سهاها صديقي الطبيب النفسي العبقرى د. محمد أبو
(نظرية العقاب الذاتي)، وأنا باسميها (القيامة النفسية).

اللى كانت رحلته مع نفسه فيها تركية.. ومع الآخرين فيها احترام
وتراحم.. هتفتح من جواه أبواب (الجنة النفسية الداخلية)،
اللى مليانة سكينة ونور ورضا عن نفسه وعن حياته، مهما كان فيه
مصاعب.. واللى كانت رحلته مع نفسه فيها تشويه.. ومع الآخرين
فيها ضرر وأذى.. هيشور عليه عقله، ويوقعه في شر أعماله، بتاه
محكم من أعماق أعماقه.. وهيتمرد عليه جسمه ويعاند فيه بكل إصرار
وترصد.. وهتفتح عليه نفسه أبواب (الجحيم النفسي الداخلي).

فيه جوانا جزء مراقب.. ساعات بيكون مكافئ.. وساعات بيكون
مُعاقب.

الجزء ده جاهز.. ومستعد للعمل في أي وقت.. من دون ساء
إنذار.

مش عارف إيه ممكن يمنعه أو يوقفه.
مش عارف إيه علاقته بالضمير والأنا الأعلى.
مش عارف هو خير واللا شر.. ملاك واللا شيطان.

أخبرني عارفه كويس ..
إن الجزء ده موجود ..
مستني .. ومتربص ..
هو عقلك .. وداخل جسمك .. وفي أعماق نفسك .

إنه يمكن تكون إحدى وسائل الحماية منه ..
بك تحب نفسك ..
تأخرم غيرك ..
براعي ربنا .

ساعتها ..
نقدر بجد .. نتقي شر نفسك ..
تملك زمام جسمك ..
وتأمن مكر عقلك .

وخلي بالك ..
ده جزء واحد .. من أجزاء كثيرة جدًا موجودة جواك ..
هاعرفك عليهم بالتفصيل .. خلال دقائق .

والآن من فضلك ..
أرجع مقعدك للخلف ..
واربط حزام الأمان .

واحد صحيح

- ١ -

أرجعت مقعدك للخلف؟
ربطت حزام الأمان؟
طيب..

إنت ليك كام شخصية؟
فيه منك كام صورة؟
عندك كام نسخة؟

كام مرة بتكون في مكان ما بشخصية.. وفي مكان ثاني بشخصية
مختلفة تماماً.. بتكون مع ناس معينين بصورة.. ومع ناس تانيين بصورة..
غيرها خالص.. في موقف ما، بتطلع نسخة منك.. وفي موقف آخر
تطلع منك نسخة قد تكون عكسها في كل شيء..

بلاش انت.. مين من الناس اللي تعرفهم بتحس إنه عايش بـ ١٠
وش.. بيتلون بأكثر من لون.. بيبغير جلده كل شوية.

في أحد مشاهد فيلم Split، يجلس بطل الفيلم (دينيس) أمام
والده النفسية المخزومة، في لحظة صدق وبصيرة نادرة.. ويقرر إنه
مع لها بير أسرارها، ويقول لها:

دينيس: أريد أن أحدثك عن (كيفين)، وماذا فعلت به أمه..
أنا أذكر كل ذلك.

المعالجة: أنا سعيدة لأنك أصبحت منفتحًا فجأة.

دينيس: كانت أمه تمتلك العديد من الطرق المؤذية في العقاب منذ
أرذنت سنه ثلاث سنوات.

- المعالجة: هل كان هذا وقت أول ظهور لك؟

- دينيس: نعم، الطريقة الوحيدة لتجنب عقابها كانت جعل كل
شيء مثاليًا.

في الحقيقة (دينيس) كان هو (كيفين).. التي نتيجة معاملة أمه
الماشية، قرر -بشكل غير واعٍ- إنه يصنع لنفسه شخصية جديدة..
صاف بالجمود، والدقة، والمثالية الشديدة.. علشان يحمي نفسه من
أدائها.

(كيفين) ماتحولش لشخصية جديدة.. كيفين (صنع) شخصية
جديدة غيره.. بتظهر أحيانًا، وتختفي أحيانًا أخرى.. بتتوجد في
واقف.. وماتوجدش في مواقف غيرها.. هو أصبح مصابًا بما نسميه
(اضطراب الشخصية المتعددة).. أو بلغة أبسط (انقسام الشخصية).

كيفين بقى فيه منه نسختين: (كيفين) الطفل المأذى المجروح.. و(دينيس)
الشخص الجامد المثالي.

وعلشان الجرح كان عميق.. والأذى كان كبير.. هو ما كانش ..
 شخصيتين بس.. (كيفين) كان عنده أربعة وعشرين شخصية ..
 بعض.. كل واحدة منهم بتطلع في وقت من الأوقات، علشان تدا ..
 عن (كيفين) الصغير الجريح.. كان فيه منهم (هيدويك)، الشا ..
 المراهق المتهور.. كان فيه منهم (باتريشا)، السيدة الحازمة الصارمة ..
 وكان فيه (الرجل الوحش)، اللي ظهر في نهاية الأحداث، علشان يت ..
 من الجميع بأبشع الطرق.

- ٣ -

مرض (اضطراب الشخصية المتعددة) Multiple Personality Disorder
 من الأمراض النفسية الغريبة والمثيرة للاهتمام.. واللي تناولتها كثير ..
 الأعمال الأدبية والفنية.. من أول (دكتور جيكل ومستر هايد)، لغا ..
 Fight Club، Split، و Black Swan، و Hide and Seek، مروراً بـ ١٠
 بـ (بشر الحرمان).

هنا المريض بيكون عنده أكثر من شخصية، في العادة شخصي ..
 واحدة منهم بتكون غالباً عكس الثانية بالضبط.. يعني شخص ..
 خجولة، وشخصية جريئة.. شخصية ضعيفة، وشخصية قو ..
 شخصية منظمه، وشخصية عبثية.. شخصية مؤدبة، وشخصية ..
 مؤدبة على الإطلاق.. وهكذا.

مش بس كده..

ده ممكن كل شخصية فيهم يكون ليها سن غير الثانية.. بس ..
 المريض وهو في الشخصية الأولى يتكلم بلسان وصوت وحركة ملا ..
 عنده ست سنين، وفي الشخصية الثانية يتكلم بلسان وصوت وحر ..
 واحد عنده ثلاثين سنة.

برضه مش بس كده..

١١٠ يحصل كثير إنه يكون فيه تغيرات بيولوجية (جسدية) بين شخصيتين.. يعني شخصية فيهم يكون مقاس نظرها ستة على ستة، الشخصية الثانية مقاس نظرها ستة على ستة وتلاتين.. شخصية فيهم يكون عندها حساسية صدر.. والشخصية الثانية ماعندهاش.. شخصية فيهم يكون ضهرها مخني أثناء المشي.. والشخصية الثانية مظهرها مفروود، وده يديها طول وعرض أكثر.. إحنا بتتكلم عن اثنين، آدمين غير بعض.. عايشين في نفس الجسم، ولبعاً ممكن شخصية فيهم تكون متجوزة ومخلقة.. والشخصية الثانية وياه ومُضربة عن الزواج.

شخصيتين مايعرفوش أي حاجة عن بعض.. كل شخصية فيهم ليها وراء منفصلة.. ودواير مختلفة.. وأصدقاء وأماكن وحكايات وتاريخ.. الثانية.. علشان كده بيكون عند كل واحدة فيهم فترات زمنية منسية، وأحداث تندesh لما حد يحكي لها عليها، كأنها ماكانتش موجودة.. لأنها بالفعل ماكانتش موجودة.. واللي كان موجود حد ثاني.

ده مختلف تماماً عن تركيبة (الطفل والراشد والوالد) الطبيعية، اللي موجودة داخل كل واحد فينا، واللي اتكلمت عنها بالتفصيل في كتاب علاقات خطرة.

المفاجأة بقى.. إنه زي ما فيه مرضى عندهم شخصيتين.. فيه مرضى عندهم ثلاث أو أربع أو خمس شخصيات.. لدرجة إن فيه حالة مشهورة لشخص اسمه (كاميرون ويست)، كان عنده أربعة وعشرين شخصية غير بعض.. منهم ولد صغير اسمه (كلاي) سنه سبع سنوات.. (كاميرون ويست) ومراته ظهوروا في برنامج أوبرا وينفري سنة ١٩٩٩، وظهروا معاها ثاني في ٢٠١٤.

اضطراب الشخصية المتعددة.. موجود في نسبة ١ إلى ٣ في المئة.
البشر، تبعاً لآخر بحث عمله (سبيجل) سنة ٢٠١١.
لكن..

في الحقيقة.. وبشكل ما.. كل واحد فينا جواه شوية شخصيات .
بعض.. أي نعم ماوصلتش لدرجة مرض واضطراب وانفصام...
انت نفسك تقدر تشوف بوضوح إزاي بتكون مع فلان غير مع فلانة
في المكان ده غير في المكان ده.. وسط الناس دول غير وسط الناس
دول.. في الموقف ده غير في الموقف ده.

بافتكر (شيرين) لما وصفت الحكاية دي بكل بساطة، وهي بتقوا
أنا كثير..

أنا ألفت حاجة على بعضها..
في حاجة واحدة..

أنا واحدة عايشة لوحدها.. مش حاسة وحدة..
في ضحكي حزن غريب قوي.. وفي حزني ضحكة.

طيب هو إيه اللي ممكن يعمل فينا كده؟

إيه اللي ممكن يخلي حد منا (كثير)؟

إيه اللي يضطرني إني أعمل نسخ تانية غيري أواجه بيها العالم
وأتعامل بيها مع الناس؟

الكلام ييقرب منك شوية..

مش كده؟

طيب.. تعالى نشوف علم (السيكوباتولوجي) بيقول لنا إيه؟

* * *

إدام أي صدمة نفسية بتعرض لها، بكون عندنا عدة فرص
إلى الألات.

الاحتمال الأول.. إن مقاومتنا النفسية تقدر تتصدى لها، ومناعتنا
التي تقف قصادها، ونقدر نواجه الصدمة، ونتجاوزها.

الاحتمال الثاني.. هو إننا نفضل في حالة خناقة داخلية مستمرة مع
الصدمة دي.. ندخل حرب نفسية شعواء، فيها أسلحة وهجوم ودفاع
وفر.. وده يظهر علينا في شكل أعراض وأمراض (عصبية) زي
الانئاب والتوتر والأمراض النفس-جسدية، وغيرها.

الاحتمال الثالث.. هو إننا نراجع (ننكص) عدة خطوات للخلف،
نمهمقر في تاريخ نمونا النفسي، لغاية ما نوصل لأكثر فترة كنا حاسين
بها بأمان وراحة استقرار، ونقف عندها.. وده ينتج عنه أعراض
(عائية) زي الفصام والضلالات والكتاتونيا، وغيرها.

فيه بقى احتمال رابع عجيب جدًا.. وهو إننا نحاصر الصدمة دي
معه عقلنا، ونحتجز الجزء المصدوم المجروح فينا، ونخفيه داخل أعماق
مخنا داخلنا.. علشان نحمي نفسنا من الألم وشدته.
خليني أدريك أمثلة..

واحد شاف حادثة على الطريق.. شاف مناظر الموت والدم والجثث،
واقدرش يستحمل، فعقله قرر -دون قصد منه- إنه ينسى كل اللي شافه،
ويعتبر اللي حصل كأنه ماحصلش، ويركن هذه الخبرة على أحد أرفف
مخه، وتتعامل معها ذاكرته كأنها لم تحدث.. بنسمي ده (فقدان الذاكرة
الانشقاقية) Dissociative Amnesia.. بمعنى إن جزء من عقله انشق
عن باقي الأجزاء، وانفصل عنها، علشان يحمي صاحبه من الألم الشديد،
والصدمة الموجهة، اللي ممكن تؤدي بيه إلى الاكتئاب أو الجنون أو حتى
الانتحار.

فيه بقى شكل تاني من أشكال الانشقاق.. وهو إن الشخص كله، اللي شافت الحادث واتألمت فيه، تنفصل جزئياً عن وعي صا.. وتنزوي في ركن ما داخله.. ويطلع (جنبها) شخصية ثانية مختلفة، اسم وتاريخ وذكريات أخرى، ليها صفات وخصائص جديدة، أو أجمل، وربما أقسى.. وده يبقى اسمه Associative Identity Disorder أو اضطراب الهوية الانشقاقي.. اللي هو الاسم التاني لاضطراب الشخصية.

ده برضه بيحصل أحياناً مع بعض البنات اللي بتعرض للإساءة الجنسية أو الاغتصاب في سن صغيرة.. فيضطرو وعيها إنه يتقسم نصفين.. نصف فيه شخصية الطفلة الصغيرة اللي استغلت، اغتُصبت.. ونصف فيه شخصية ثانية غيرها.. قد يكون هدف وجوده هو الانتقام من كل رجال العالم.. وتتبادل الشخصيتين الحياة بشكل تعلم عنه صاحبه نفسها شيئاً.

طريقة صعبة جداً.. وذكية جداً.. بيستخدمها العقل للحفاظ، صاحبه من الانهيار النفسي التام، بأنه يفكك بعض أجزائه.

تمام كده؟

وضحت الصورة؟

تمام..

تعالى بقى، بعد ما شفنا إزاي صدمة نفسية ممكن تخلق داخل حياة شخصية (أو شخصيات) مختلفة، يتقمص إحداها من حين لآخر بشكل مرضي وغير طبيعي.. تعالى نرجع مع بعض، عندك وعندى ونشوف (العيلة) اللي جوا كل واحد فينا.. أيوه.. العيلة اللي جوا كل واحد فينا.. أو ما يعرف حديثاً بـ (نظام العائلة الداخلية).

* * *

طام العائلة الداخلية (Internal Family System)، هي نظرية
أ. عالم النفس الأمريكي (ريتشارد شوارتز) في أواخر القرن
و. وقد من خلالها طريقة جديدة لفهم النفس البشرية.. عند
أ. و. وغير الأصحاء.
أ. أبقى هنبداً أنا وانت نبص جوانا شوية..

أ. بني آدم يتولد بتكوين نفسي فطري طبيعي.. سبيكة خام نقية
أ. شوائب (عدا طبعاً بعد الفروقات والاستعدادات الجينية..
أ. سمي التكوين ده (الفطرة).. ناس تسميه (النفس الحقيقية)..
أ. سمي (الطفل الحر).. وكلهم بيوصفوا نفس التركيبة الأساسية
أ. الموجودة فينا كلنا.

أ. الكيبة دي لما تبدأ تحتك بالعالم.. وتواجه الحياة.. ممكن تعرض
أ. هس الصعوبات والصدمات النفسية.. اللي ممكن تجرحها.. أو
أ. سب في أذاها.. لكننا بنحاول نتعامل مع ده وتنصدي ليه بطرق
أ. أ.

أ. بس اللي بيحصل في بعض الأحيان.. هو إن الجرح يكون عميق..
أ. والألم يكون شديد.. بدرجة قد تفوق قدرتنا على الاحتمال والمقاومة..
أ. اعتها يضطر عقلنا إنه يتدخل بطريقة مختلفة، علشان يحفظ التركيبة
أ. من الانهيار.

أ. عقلنا بيقدر إنه ينقذ الجزء المجروح جوانا، ويمنعه من التعرض
أ. لم يد من الخطر والألم، بإنه بيعده عن بؤرة الأحداث شوية.. ويعزله
أ. في مكان آمن لوحده.. ويحيطه بمجموعة من الحراس الأشداء،
أ. المدافعين الشجعان.. اللي يقدرُوا يتولوا مهمة حمايته والذود عنه.

يسموا الجزء المجروح الي يتم عزله Exile .. أو (الجزء المدمر
و يسمى مجموعة الحراس والمدافعين دول Mangers و fighters
أو (المديرين) و (الإطفائيين) .. الي مهمتهم يكونوا
Collectors (حماة).

(المديرين) و (الإطفائيين) دول فيهم شوية شبه من الشخص
البديلة الي بتطلع لما الشخصية الأصلية تكون في خطر .. بس دول
مش شخصيات بديلة .. دول أجزاء داخلية موجودة جوانا كلنا.

يعني الجزء الغاضب الي بيطلع منك في بعض المواقف .. هو
(الإطفائيين) الي مهمتهم الحفاظ عليك من أي إساءة أو إهانة.

الجزء الخايف والقلقان .. هو أحد (المديرين) الي بيتولوا قيادة ..
نفسك أحياناً، علشان يجنبوها أي سوء أو مكروه.

الجزء الدقيق المهتم بالتفاصيل .. هو برضه أحد (المديرين) الي بيقي ..
شخصيتك تحت بعض الظروف، علشان يبعدوا عنك أي مفاجأة ..
محسوبة، أو عقاب غير مأمون.

مافيش حد فينا ما فيش بجواه جزء مجروح ..
مافيش حد فينا ماتصدمش أو ماتخذلش أو ماتخانش ..
مافيش حد سليم وقويم ومعافى بنسبة مئة في المئة ..
كل واحد مننا وبشكل طبيعي - عنده (المديرين) بتوعه ..
و (الإطفائيين) خاصته .. والجزء (أو الأجزاء) الجريحة داخله.

أمال إمتى تحصل مشكلة؟

محصل مشكلة لما أحد (المديرين) أو (الإطفائيين) دول يلعب دوره
وقت غير مناسب.. أو لفترة أطول من اللازم.. أو بشكل مرضي
صحي.

بعمي (الجزء الغاضب) منك يبقى هو المسيطر عليك.. والظاهر في
هناك عاملاتك.. سواء عن حق أو عن غير حق.
أه إن (الجزء الخائف) يتولى قيادة أمورك بمفرده.. في الوقت
المناسب وغير المناسب.

(الجزء الدقيق المثالي) يتحول إلى جزء مهووس بالدقة، وموسوس
بالألم.. بشكل مُعيق ومُعطل.

(الجزء المُسكن) يستخدم المخدرات لتسكين الألم.
(الجزء اللطيف) يستخدم الإغواء للحصول على القبول.
(الجزء المسالم) يصبح مستسلم على طول الخط.
وهكذا..

نفقد نفسك السيطرة على أحد (أو بعض) أجزائها.. اللي يقفز على
معدتها الأمامي.. وينطلق بيها بكل سرعة.. نحو هاوية المرض النفسي.

طبيب وبعدين؟ نعمل إيه؟
نتخلص ازاى من المديرين والإطفائيين دول علشان مانتجرفش
نحو هاوية المرض النفسي؟

تصور بقى إن إجابة السؤال ده.. هي السبب في إني كتبت الفصل
ده من أوله!

وإن كل الشرح والتفصيل والإحاطة اللي فاتوا.. كانوا بمثابة البوابة
الي حبيت أدخل منها وأدخلك معايا.. للكلام اللي جاي.. واللي أنا
شايقه أهم حاجة.. وأول خطوة.. في سكة أي تغيير حقيقي.
خذ نفسك شوية..

ويا لانا نكمل.



الخطأ الأول اللي بيرتكبه أي حد قصاد أي جزء مش عاجبه .. نفسه .. هو إنه يرفض هذا الجزء .. ويقرر التخلص منه .. ويبدأ يتخاذه (مع حته منه) خناقة صعبة جداً .. تستنزفه وتنهكه على كل المستويات - آه ما احنا عارفين ده يا دكتور .. إنت قلت في كتاب علاقات خطرنا .. إننا مهم نقبل الحزن والضعف والخوف .. ومانرفضهمش .. لأنهم مشاء .. طبيعية موجودة عند كل البشر.

لا .. مش هو ده اللي أقصده .. أنا هنا مش باتكلم عن المشاعر والأجزاء (الطبيعية) اللي جوانا .. اللي طبعا مهم نقبلها ومانرفضهاش .. أنا باتكلم عن الأجزاء (المریضة) اللي جوانا.

- إيه ده؟ يعني عاوزني أقبل الجزء المكتتب فيا؟ عاوزني أرضى بالجزء الجبان مني؟ عاوزني أستسلم للجزء العصبي أو الموسوس أو الاعتمادي أو المدمن؟

في الحقيقة - وبالفهم المليون - آه.

نقبل كل حاجة، وأي حاجة، لو عاوزين نتغير بجد .. بس خلي بالك ..

نقبل مش معناها نوافق .. ونقبل مش معناها نرضى .. ونقبل مش معناها نستسلم.

نقبل معناها نفهم: هو الجزء ده جه ليه .. وعاوز إيه.

نقبل معناها نشوف: هو الجزء ده ظهر إمتى .. وظهر ازاي.

نقبل معناها نعرف: إيه وظيفته .. وليه قرر يؤديها بالشكل ده.

نقبل يعني نقرب .. ونتكلم .. ونتفاهم .. ونتفاوض.

نقرب من الجزء المتمرد فينا ..

نتكلم مع الجزء المعطوب داخلنا ..

نتفاهم مع الجزء غير المتزن منا.

ونتفاوض مع الجزء اللي قرر - عنوق - إنه يتولى دفة القيادة .. لأنه ١١

ظهر .. ظهر لسبب .. هو شايفه منطقي .. ولهدف .. هو شايفه مهم ولو وظيفة .. هو شافها حتمية.

الجزء المكتتب ظهر علشان يقلل سقف توقعاتك من الدنيا ومن
الجزء... فماتستناش حاجة من حد.. وماتتوجعش تاني.

الجزء الجبان ظهر علشان يبعدك عن أي مصدر خطر - حتى ولو
سيط - لأنك مش هتستحمل مزيد من التهديد اللي دقت منه كثير.

الجزء الاعتمادي ظهر علشان شاف ان دي الطريقة الوحيدة اللي
هي بجنبك بيها الرفض.

الجزء المدمن ظهر علشان الألم كان شديد.. وكان محتاج مسكن
او لدرجة التخدير.

الجزء الموسوس المثالي ظهر علشان دي الطريقة الوحيدة اللي
بها هتجيب لك الرضا من اللي حواليك.

المهم ظهورا علشان يحموا الجزء المجروح جواك.

المهم طلعا علشان يدافعوا عن الحطة المكسورة منك.

المهم اتوجدوا علشان يحرسوا ما تبقى من نفسك.

اول بقى ما تفهم ده.. وتعرفه.. وتأكد منه.. وأول ما يحس هذا
انك المنتهور، والقائد الأرعن، إنك سمعته، وصدقته، وتعاطفت
اه، وبطلت تحكم عليه.. هتحصل المفاجأة.. اللي بتؤكد بكل دقة
ان كل ما هو داخلك.. هو جزء لا يتجزأ من عائلتك النفسية.. وقطعة
هامة من بازل حياتك.. حتى لو ضلت طريقها لبعض الوقت.

اللي هيحصل هو إن هؤلاء الحراس والمدافعين هيحسوا إنهم مش
مطلوبين يفضلوا في نفس حالة التأهب القصوى، ما انت خلاص
اهمهم.. وإن المديرين والإطفائيين هيكتشفوا إن دورهم ماعادش
ماسب زي الأول.. ما انت خلاص حسيت بيهم.. وإن هذا الوحش
المخاسر.. والغول الضخم.. آن له أن تخور قواه.. ويسلم أسلحته..
وهزاجع عن القيادة قليلاً.

هيحصل كمان إن كل دول يفكوا الحصار عن الجزء المجروح
اللي جواك.. واللي كان مستخفي وراهم.. ومتبداري بيهم.. ومحم
عن طريقهم.. ويا سلام لما يلاقيك مستنيه.. ومهتم بيه.. وفاتح
حضنك.

فاتح حضنك لنفسك.. حابيه ومقدرها ومساحها.. شايفها وحاسه
وراحها.. معاها وليها، مش ضدها ولا عليها.

وهنا.. وعند النقطة دي.. تحصل عملية التئام طبيعية.. زي الالتهاب
اللي بيحصل بعد العمليات الجراحية.. اللي بيكون دور الجراح
فقط.. الفتح، والاستكشاف، ثم تقرب طرفي الجلد من بعضهم
وترك الباقي للجسد صاحبه.

تاني..

يعني أقبل الجزء الشكاك اللي فيا؟
آه.. أقبله.. بس ما وافقش عليه.. أعرف أصله إيه وظهري
ولامتي.. وأستخدمه في وقته وفي مكانه.

طيب أقبل الجزء العصبي المتهور اللي مني؟
آه.. أقبله.. بس ما اسلمش ليه.. أحاوره.. أفهم وظيفته اللي طار
يؤديها.. وأقرر إنني أؤديها بالجرعة المناسبة لو احتجتها في يوم من الأيام

وبرضه أقبل الجزء المدمن بتاعي؟
طبعاً أقبله.. مش أرضي بيه.. أسأله انت موجود ليه وعاوز إيه
وأقول له كتر خيرك شكراً.. أنا هاعلمك طريقة تانية نتعامل بيها..
أنا العميق.

في إحدى الجلسات العلاجية.. قدرنا أنا والعمل الي كنت شغال
بما نوصل للجزء اللي جواه الي يقلل منه.. ويهز ثقته في نفسه..
وامممه ويحسسه بالذنب على أي حاجة بيعملها.. وقررنا إننا نتحاور
مع الجزء ده.. ونسأله انت موجود ليه؟ (في إطار تمثيلي درامي).. وده
قال رده:

- أنا باضغط عليه علشان أنا متصور إنه مش قد المسؤولية.
- أنا متصور إنه ضعيف.
- أنا شايف إني كده باحميه.
- لو خرج هيتأذى.
- هو ماعندوش خبرة.
- أنا مش عاوز الي حصل له قبل كده يتكرر تاني.
- أنا متصور إنه حتى لو بدأ، مش هيكمل.. هيقف في نص الطريق.

في جلسة ثانية مع عميلة أخرى.. شفنا الجزء العصبي الغاضب
المدفع.. ولما كلمناه، قال لنا:
- أنا جيت علشان آخذ لك حقك.
- أنا اللي باحميكي.
- من غيري إنتي عاجزة.
- من غيري إنتي خايفة.
- إنتي طيبة وهبلة وأنا الدرع بتاعك.

وبعد ما فهمنا الأجزاء دي.. وقبلناها.. وحسينا بيها.. واكتشفنا
وليفتها اللي كانت بتؤذيها ببعض من الرعونة.. شكرناها.. وقدرناها..
وامتيننا ليها.. واستأذناها في الإفراج عن الجزء الجريح المختبئ تحتها..
والخروج به إلى النور.

وأول ما طلع.. وأول ما شم نفسه.. اتكلم وقال:
أنا فعلاً أتأذيت.. بس مش هينفع أستخبي على طول.
أنا فعلاً اتجرحت.. بس مش الحل إني أفضل في الضلمة.
إنتو فعلاً حاولتو تحموني وتحافظوا عليا.. بس كفاية لغاية كده.
أنا محتاج أعيش.
أنا محتاج أحيا.

* * *

حل المشكلات والصعوبات والأمراض النفسية - من وجهة نظر
نظام العائلة الداخلي - مش هو التخلص، والاستئصال، والرفض..
الحل هو الاقتراب، والفهم، والتصالح.
أقرب من أجزاء نفسي.. واقبلها كلها على بعضها.. فكل جزء ياخده
حجمه.. ويرجع مكانه.

أفهم كل حنة مني.. وأحتويها وأستوعبها.. فتحميني بجد.. بدل
ما كانت بتؤذي، وهي متصورة إنها بتحميني.
أتصالح مع نفسي.. أتراضى معايا.. أترأحم بيا.
أقبل الجزء العنيد اللي جوايا.. ما هو حماني من الاضطراب إلى الاستسلام.
أقبل الجزء الفاشل مني.. ما هو كان إعلان لرفض الواقع الضاغط.
أقبل الجزء المكتئب.. ما هو حاش عني صخب الحياة وخذلان
الناس.

أقبل الجزء الجبان.. والجزء المقصر.. والجزء الغبي.. والجزء
الغشيم.. والجزء الغلطان.. والجزء المجنون.. والجزء المعاقب.
أقبلهم.. مش أوافق عليهم.. ولا أرضى بيهم.
أقبلهم..

لأنهم كانوا جنود رحلتي.. وحراس مشواري.
لأنهم كانوا كدماتي.. اللي منعت عني كثير من الجروح.
لأنهم كانوا خدوشي.. اللي أنقذتني من مزيد من الكسور.

لما تكلمنا في كتاب الخروج عن النص، عن (النفس الحقيقية) التي
 والديها، و(النفس المزيفة) التي بنضطر تتحول ليها علشان نلاقي
 الـ قبول وحب اللي حوالينا.. قلنا إنه مهم نستعيد نفسنا الحقيقية..
 نفس التحول إلى نفس مزيفة هدفها إرضاء أي حد بأي شروط.
 لما تكلمنا عن (الطفل الحر)، و(الطفل المتكيف) في كتاب علاقات
 صعبة.. قلنا برضه إنه مهم نسمح للطفل الحر اللي جوانا إنه يعيش
 روح ويعبر عن نفسه، ونبطل نكون (طفل متكيف) تحت الضغوط
 والمخاوف المشوهة اللي اتعرضنا لها.

هنا بقي.. أنا باقول لك إزاي ده ممكن يحصل.. من غير ما تخسر أي
 من نفسك في الطريق.. أو تكسر أي حبة من روحك في السكة.
 من غير ما تبقى زي (نينيا).. بطلة فيلم Black Swan (البجعة
 السوداء).. وبطلة آخر فقرة في هذا الفصل.



(نينيا) كانت راقصة باليه.. مطلوب منها تلعب دور البجعة البيضاء
 والبجعة السوداء في أحد العروض.. نينيا عاشت طول حياتها بجعة بيضا..
 ماهرة.. مهذبة.. خجولة.. بتسعى إلى المثالية والكمال.. بس دايمًا كان
 فيه حاجة ناقصة في شغلها وفي حياتها، على الرغم من قدرتها الكبيرة
 على الدقة والإتقان والتحكم في كل التفاصيل.. كان ناقصها التلقائية،
 والمرونة.. كان ناقصها عبق الجنون، وروح المخاطرة، وعنصر المفاجأة..
 كان ناقصها إنها تسبب نفسها في بعض الأوقات لأحاسيسها ومشاعرها.
 وعلشان تلعب (نينيا) دور البجعة السوداء في العرض، كان مهم الأول
 إنها تشوف البجعة السوداء اللي جواها.. وتقرب منها.. وتلتحم بيها.
 وخلال رحلتها شافت (نينيا) خوفها المرعب، ورغباتها الدفينة، وجنونها
 المستخبي.. ومع كل خطوة كانت بتخطيها، كان بيظهر إبداعها أحلى،
 وبان تلقائيتها أكثر، وتحرر نفسها من قيود قديمة كثير، ساهمت فيها
 تربيتها القاسية. بس (نينيا) ما استحملتش الرؤية، وما قدرتش تقبل أو
 تستوعب اللي شافته وعاشته.. علشان كده كانت نهايتها المأساوية.

أنت بقی.. وأنا.. وكل واحد فينا.. محتاج يشوف البجعة السـ
اللي جواه، ويستحمل اللي هيشوفه.. ويقبله.. ماينكروش ولا يـ
أو يهرب منه.

يمكن نكتشف عن نفسنا حاجة جديدة..
يمكن نكمل اللي ناقص منها.. بيها..
يمكن نلحم الطيبة بشوية دهاء..
يمكن نضيف للتهذيب شوية جرأة..
يمكن نخلط مع الخجل شوية إقدام.

يمكن نكتشف إن المثالية الحقيقية بتبدأ من قبول الأجزاء اللي مش
قابليتها في نفسنا، وجمع الأجزاء دي في كل واحد متكامل.
وإن الجمال الحقيقي هو شوية من الأبيض على شوية من الأسود
بينهم كل ألوان الطيف.
شوية من الوهج على شوية من الضلمة.. بينهم كل درجات النور.

وإن الكمال الحقيقي هو التحام فجورها.. بتقواها..
وتكاملهم..
والتحامهم..
ثم التتامهم..
وإن هو ده أصل الطريق..
وإن هو ده شرف الرحلة..
رحلتك إنك تكون: «واحد صحيح».

تقدر دلوقت تُعيد مقعدك للأمام..
وتفك حزام الأمان.
وتقول لنفسك:
حمد الله على السلامة.

إنت عبقري

فيه معالجة سيكودراما شهيرة اسمها (مارشا كارب).
مارشا تتلمذت في أمريكا على إيد الراجل اللي اخترع السيكودراما
بسمه.. اسمه (جاكوب مورينو).. وبعدها انتقلت إلى بريطانيا..
وساهمت في انتشار هذا النوع من العلاج هناك (وفي العالم كله) حتى
الآن.

مارشا حكّت لي إنها في يوم من الأيام كانت بتبشّر مرضاها في أحد
مستشفيات نيويورك الساعة السابعة صباحًا.. وجالها تليفون عاجل
من جاكوب مورينو.. يطلب منها إنها تسبب اللي في إيديها، وتتوجه
إلى بيته فورًا.

مارشا اتخضت واتلخبطت، ودار في مخها كل الاحتمالات السيئة
الممكنة وغير الممكنة.. يا ترى أنا عملت إيه غلط؟ إيه المصيبة اللي ممكن
تلحل أستاذي يطلبني بالشكل ده الساعة ٧ الصبح؟ طيب هيقول لي إيه
وماقول له إيه؟

مارشا قطعت الشك باليقين، وراحت لمورينو البيت.. فتحت لها الباب زوجته الجميلة الوفية (زيريك)، وقالت لها إنه منتظرها في مكانه.

دخلت مارشا المكتب.. وقعدت على الكرسي المواجه لمورينو، وهي في انتظار نزول الصاعقة.

مورينو بص لها في هدوء، وعلت وجهه ابتسامة مشجعة.. وقال لها: مارشا.. You are a genius (إنني عبقرية).

مارشا استغربت.. وضربت أخماس في أسداس.. وما فهمتش الراجل يقول لها كده ليه.. وإيه اللي حصل علشان يهديها هذا الإطراء الاستثنائي.. وقبل ما تسأله إيه السبب؟ وإيه المعنى؟ وإيه المطلوب؟ أشار لها مورينو بالانصراف.

رجعت مارشا المستشفى.. وهي في حالة ذهول وتعجب.. وأول ما زمايلها شافوها، اتجمعوا حواليتها وبدأوا يسألوها: فيه إيه؟ قال للشيف إيه؟ إيه الحكاية؟ جاوبتهم مارشا باللي حصل.. علشان ثقاجأ بأحد زمايلها بيقول لها: ياه.. معقول.. ده من يومين، مورينو اتصل بها وطلب يقابلني في نفس المعاد، رخت له وأنا مخضوض.. وقال لي نفس الجملة: «إنت عبقرية».. وزادت المفاجأة لما زميلة أخرى ضحككت بصوت عالي وقالت لهم: ده نفس اللي حصل معايا الأسبوع اللي فات بالظبط.. وزميل تالت.. وزميلة رابعة.. بصوا كلهم لبعض.. وفهسوا الرسالة اللي مورينو كان عاوز يبلغها لهم:

(كل حد فيكم عنده القدرة إنه يكون عبقرية.. أي حد منكم جواه الاستعداد إنه يكون ميدع).

طبعاً الكلام ده لا يسري على مارشا وزميلها فقط.. الكلام دي
يسري عليك وعليها.. وعلى كل الناس..

ميجموند فرويد بيشرح الإبداع والعبقرية على إنهم طريقة لحل
صراعات نفسية داخلية، بدلاً من مواجهتها.. بس الكلام ده مختزل
ومبسق الأفق جداً.. لأنه بيدي أبعاد مرضية للعملية الإبداعية.. وده
مش بيكون صحيح في كل الأحوال.

على الجانب الآخر، علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي
بيشوفوا إن الإنسان بطبعه مبدع.. وإن العبقرية صفة طبيعية وصحية
وموجودة فينا من وقت ولادتنا.. وموجودة في كائنات غيرنا كمان.. بس
بيتهت وتندثر بمرورنا ببعض الخبرات السيئة.

الإبداع مش لازم يكون معناه إنك تؤلف رواية، أو ترسم لوحة،
أو تكتب شعر.. ولا العبقرية معناها إنك تحل معادلة.. أو تكتشف
الدرة.. أو قانون الجاذبية.. دي فقط إحدى صور الإبداع.. اللي بيكون
لهي الناتج الإبداعي (ناتج خارجي).. يعني خارج الشخص المبدع..
ومنفصل عنه.

إنما فيه صورة أعقد وأهم للإبداع.. وهي إنك تبدع في نفسك..
تغيرها للأحسن.. تسلك بها مسالك جديدة.. تمشي بها في طرق مختلفة..
نزيكها وتطهرها وتسمو بها في رحاب الحياة.

ده (الإبداع الداخلي).. اللي مش منفصل عن صاحبه.. ومش بعيد
عنه.

بعض المبدعين (إبداع خارجي) سيكون عندهم بالفعل مشكلات نفسية.. يحاولوا يتغلبوا عليها عن طريق انفصالهم عن الواقع، والتحليق في سماء إبداعهم.

لكن معظم المبدعين (إبداع داخلي) يقربوا من أنفسهم، ويعيدوا اكتشافها، ويعيدوا صياغتها وصقلها، علشان تكون هي الناتج الحقيقي للإبداعهم.. والشكل الأصيل لعبقريتهم.

وفي رأيي.. هو ده الإبداع الحقيقي والأكثر أصالة.

يعني لما تقرر تلعب دورك وبس.. وماتلعبش أي دور غيره.. ده إبداع.

لما تقطع كل أواصر ولائك الخفي لحكايات الماضي.. دي عبقرية.

لما تخرج بره الكومفورت زون.. ده إبداع.

لما تقول «لا» المناسبة في الوقت المناسب.. دي عبقرية.

لما تلملم أجزاء نفسك.. وتتصالح عليها.. ده إبداع.

ولما تبقى واحد صحيح.. دا منتهى الإبداع.. وقمة العبقرية.

فيه نوع ثالث من الإبداع يجمع بين النوعين السابقين.. لكنه أندر وأقل وجودًا.

يعني تكتب شعر أو قصة أو رواية.. وده في نفس الوقت يقربك من نفسك.. ترسم لوحة.. وده جنبًا إلى جنب يصالحك عليها.. تكتشف فكرة أو اكتشاف جديد.. وتكتشف معاه في التو والحين.. حنة جديدة منك.. وهكذا.

بالمناسبة.. معظم أصحاب الإبداع الخارجي، أول ما يبتعدون
عن مشكلاتهم وصعوباتهم النفسية، يبتعدون ويدعوا.. علشان الصراع
الداخلي المحفز للإبداع ييكون خلاص انتهى.. والعقدة النفسية المثيرة
المعقدة بتكون خلاص انحلت.. فيتحول إبداعهم الخارجي إلى إبداع
داخلي في أنفسهم وفي أرواحهم.. علشان كده فيه جدال علمي عنيف
هو بين المفاضلة بين علاج بعض المبدعين من ناحية.. واحتمالات
بأنفسهم عن إبداعهم (اللي هو من حق الإنسانية) بعد العلاج، من
ناحية أخرى.

كلنا مبدعين بدرجة أو بأخرى..
كلنا عندنا استعداد للعبقرية..

يبقى فقط..
إنك تصدق ده..
نصدق.. إنك مبدع..
وإنك عبقري.

باللا صدق..
مستني إيه؟

هنا ودلوقت

عارف إيه أصعب سجن في الدنيا؟
سجن «خايف من بكره».
عارف إيه السجن اللي أصعب منه؟
سجن «زعلان على امبارح».
عارف إيه أصعب حاجة فيهم هما الاتنين؟
إن احنا اللي بنسجن نفسنا فيهم بإيدينا.

ما فيش سجن يبهدل صاحبه، ويعذبه، وما ينيمهوش الليل.. زي
سجن «خايف من بكره».. وما فيش زنزانة ضيقة ومظلمة وموحشة..
زي زنزانة «زعلان على امبارح».

كل يوم باسمع مئات الشكاوى.. من عشرات الأشخاص..
تتلخص معظمها في الندم على اللي فات.. أو الرعب مما هو آت..
إما واحد غرقان في امبارح ومش قادر يقلت من شباكه.. وإما واحد
مشنوق من بكره ومش عارف يفك حبل المشنقة.
مع إن اللي بيعوز بيقدر.. واللي بيعوز بيعرف.

هـ مشعبط في علاقة قديمة .. أو زعلان على فشل سابق .. أو ندمان
مـ فرصة ضائعة.

وـ خايف من فقد الموجود .. أو ضياع المحسوب .. أو خسارة المكتسب.
زـ لا ده عايش .. ولا ده عايش.
حـ لا ..

طـ الحقيقة .. هما الاتنين عايشين ..
ثـ ما فيش حد فيهم على قيد الحياة.
دـ الاتنين بياكلوا ويشربوا ويتنفسوا ..
سـ ما حدش فيهم حاسس بطعم الأكل أو الشرب أو النفس.

هـ عايش في حزن .. وده عايش في هم .. والاتنين عايشين في غم.
وـ الحزن هو الانشغال بما مضى .. والهم هو الانشغال بما هو آت ..
زـ الهم هو الانشغال بما هو حاضر.

حـ يعني واقع الحال .. إن الانشغال بامبارح ويكره .. بيضيع علينا
الهارده.

طـ بيضيع علينا فرحة النهارده .. خوفاً من حزن (قد) يأتي بكره.
ثـ بيحرمنا من حب النهارده .. تعلقاً بحب امبارح.
دـ بيخطف منّا جمال النهارده .. فجأة ومن دون إنذار.

سـ مش بس كده ..

هـ الانشغال بدقيقة فاتت .. أو دقيقة جاية .. بيضيع علينا الدقيقة
اللي احنا فيها حالياً.

وـ الانشغال بلحظة فاتت .. أو لحظة جاية .. بيحرمنا من هنا
ودلوقت.

هنا ودلوقت.

إحنا في الحقيقة لا نملك في حياتنا غير (هنا ودلوقت).. مافيش في إيدنا غير اللحظة دي، في المكان ده.

اللي فات انتهى.. حتى لو كان ساب أثر أو كدمة أو جرح.
واللي جاي.. ما زال بيدير بنا.. مانعرفش هنشوفه أصلاً واللا لأ.

مافيش غير (هنا ودلوقت).

كل حياتك مُركزة في هذه الثانية.. اللي هتروح ومش هترجع تاني.
هي فعلاً راحت بعد قرايتك للسطر اللي فات.
واللي بعدها راحت أول ما وصلت للسطر ده.
شُفت؟

في بعض تدريبات الوعي اليقظ «Mindfulness»، بيحطوا قدام الناس أكل.. ويطلبوا منهم ياكلوا على مهلهم جداً.. ويوجهوهم إنهم يعملوا كل خطوة في عملية الأكل ببطء شديد.. يمضغ اللقمة براحتة.. ياخذ وقته في إنه يتذوقها.. يحس بطعمها.. ويعدين ييلعها دون أي استعجال.. ويبدأ اللي بعدها.. وهكذا.

في بعض التدريبات الأخرى، بيخلوا الناس يغمضوا عندهم.. ويتنفسوا بهدوء.. ويحسوا بالهوا وهو داخل وخارج من صدرهم.. ويحسوا بعضلات الصدر والبطن وهي بتتقبض وتبسط.. ومايفكروش في أي حاجة غير النفس اللي بيتنفسوه.

كل ده علشان يورونا قيمة اللحظة الحالية.. ويعلمونا إزاي نركز فيها.. ونمسكها.. ونقتنصها.. ونحسها.. ومانسيهاش تضعع هباء.

ماقول لك..

هو انت إمتى آخر مرة حسيت بطعم الأكل في بقلك؟
أو آخر مرة غمضت عينيك وسيت نفسك يدخل ويخرج في هدوء؟
من زمان قوي.. مش كده؟
والأما حصلش أصلاً؟
طيب.

علشان كل ده.. اتعملت قاعدة مهمة جداً في جلسات العلاج
«سي الجمعي الحديثة.. اسمها (أنا وانت، وهنا ودلوقت).
يعني لما أحب أتكلم.. أتكلم بصيغة (أنا).. مش صيغة الواحد.. أو
الإنسان.. أو النبي آدم.. ماينفعش أقول: «والله الواحد تعبان النهارده»،
أو «الإنسان طول عمره ضعيف». لكن ينفع أقول: «أنا تعبان النهارده»،
«أنا حاسس بضعفي».

ولما أحب أتكلم حد.. أكلمه في وشه وأقول له: «إنت».. ماتكلمش
من حد غايب.. وماتكلمش مع حد عن حد موجود بالفعل بصيغة
«أنا».

وفي كل ده.. إحنا عايشين هنا ودلوقت.. وحاسين هنا ودلوقت..
«ماسكين في هنا ودلوقت».

أنا شايف إن القاعدة دي مش بس تنفع في العلاج.. دي ممكن تكون
قاعدة حياة.

ليه أخفف عن نفسي مسؤولية كلامي ومشاعري وتصرفاتي.. وأقول
(الواحد عمل).. بدل (أنا عملت).

ليه أهرب من مواجهة حد موجود أو غايب.. في حين إني أقدر
أكلمه مباشرة.

ليه أهرب من هنا ودلوقت.. في امبارح ويكره.

يعني مانفتكرش الي فات؟
لا طبعاً نفتكره.. بس نتعلم منه.. من غير ما نسجن نفسنا فيه.
يعني مانعملش حساب الي جاي؟
مين قال كده؟ نعمل حسابه طبعاً.. ونخطط له.. بس بوضه...
غير ما نسجن نفسنا فيه.

عاوزك دلوقت بقى تغمض عينيك..
وتاخذ نَفْسَك على مهلك..
حس بالهوا وهو داخل وخارج صدرك..
حس بجسمك..
بعضلاتك..
بأطراف إيديك..
حاسس؟

جرب تاني..
وبعدها..
هتعرف يعني إيه (هنا).. ويعني إيه (دلوقت)..
وهتكون جاهز تماماً..
لدخول الفصل المقبل من أوسع أبوابه:
باب الوعي.
باب.. وعيك.

وفيك انطوى العالم الأكبر

هاوزك تشغل موسيقى هادية وانت بتقرا الفصل ده..
لأنه هيخترق روحك ويوصل لأعمق نقطة فيها..
كما لم يحدث معك أبداً من قبل.

اقترح عليك تسمع مقطوعة None of them are you من فيلم
The Adjustment Bureau.. شغلها في الخلفية بصوت منخفض..
واظبطها تعيد نفسها تلقائياً لغاية ما تخلص الفصل.

-١-

إنت دلوقت شايف كلامي وبتقراه ومركز فيه.. وتسمع صوت
موسيقى هادية في الخلفية.. وبتقلب بإيديك الصفحات واحدة ورا
التانية.

إنت صاحي.. وواعي.. وحاسس..
شايف.. وسامع.. وفاهم.

إنت دلوقت في مستوى يَقْظ من وعيك.. المستوى ده اسمه (الوعي
الظاهر) Conscious Mind.

في مستوى (الوعي الظاهر)، إحنا بنشوف، ونسمع، ونحس،
بنبقى مركزين وفاهمين وعارفين.. بتكون فيه أفكار معينة في دماغنا..
ومشاعر معينة في قلبك، وسلوك محدد في تصرفاتك.

ببساطة شديدة.. بتبقى مش نايم.. علشان النوم ده مستوى تار
من الوعي.

تصور بقى إن فيه سبع مستويات من وعيك.. وسبع حالات
لوجودك.. وان (الوعي الظاهر) هو فقط أولها وأكثرها سطحية..
وان اللي بعده أعمق.. واللي بعده أعمق.. وهكذا.

إحنا دلوقت هنقوم برحلة داخل وعيك..

هنخترق طبقاته.. ونتجاوز مستوياته..

لغاية ما نوصل لأبعد نقطة ممكنة.

ومش هتصدق هنلاقي إيه هناك.

جاهز؟

ياللا بينا.

المستوى الي فات، كان المستوى الأول من الوعي.. الي اسمه
Individual Unconscious.. أو (العقل الظاهر).

المستوى الثاني من وعيك اسمه (العقل الباطن الشخصي)
Individual Unconscious، وده بقى حكاية لو حده.. قضى فيها
بهموند فرويد) عمره كله علشان يكتشف أسرارها.

المستوى ده عامل زي الكهف المظلم، الي شايل جواه ذكريات
قديمة من أيام طفولتك.. ومواقف مؤلمة عدت عليك في حياتك..
وجود فيه غرائزك ودوافعك الخفية.. الجنس والعنف والعدوان..
الخجل والشح والأنانية.. الرغبات الغريبة والأمانى الخيالية.. وكل
الحاجات الي ماينفعش تبقى موجودة وحاضرة في وعيك الظاهر..
ولا هتتجنن أو تتحرر.

يعني ماينفعش مثلاً يكون حاضر في وعيك بمعدل أربعة وعشرين
ساعة في اليوم، تفاصيل المرة الي أبوك هزأك فيها قدام أصحابك..
وكمية غضبك منه وقتها.. ماينفعش كمان تلح عليك أمنيته الدفينة
لي الطيران كل شوية (الأمنية دي موجودة في العقل الباطن بتاع كل
البشر)، لأن ده لو حصل، هتطلع فوق سور بلكونة بيتكم.. وتقفز
عاليًا في الهواء الطلق.. وأكيد برضه ماينفعش تحضر في وعيك كل
دقيقة رغباتك الجنسية العارمة، وإلا هتتحول لحيوان هائج هائم على
وجهه.. مهم كل ده يكون مدفون في بير عميق تحت سطح وعيك،
ويكون متغطي بقشرة نفسية سميكة اسمها (الميكانيزمات الدفاعية)،
كل هدفها منع وصول هم عقلك الباطن الملتهبة إلى طبقات وعيك
الأعلى، علشان ده مُقلق.. ومؤلم.. وخطير.

لكن ده مايمنعش إن بعض محتويات عقلك الباطن، بتلاقي طرقات
لفوق من خلال شوية شقوق صغيرة في هذه القشرة النفسية.. زي الأ
مثلاً.. اللي سماها فرويد (الطريق الملكي للعقل الباطن).. كل حاد
حد أو حدث في الحلم، بيرمز لحاجة أو حد أو حدث مخزون في
الباطن.. الكرسي ليه معنى.. القميص ليه معنى.. الضلعة ليه
الحصان ليه معنى.. وهكذا.

يمكن كمان بعض محتويات عقلك الباطن تظهر من خلال
لسانك وانت بتتكلم.. يعني لما تغلط وتقول «أنا فرحان فيك»
«أنا فرحان بيك»، يبقى عقلك الباطن فيه شجاعة فعلاً ناحية الش
ده.. ولما تقولي «أنا عاجزة» بدل «أنا عايزة»، يبقى جواكي خوف
وحقيقي من العجز وقلة الحيلة.. لما تنده اسم مكان اسم.. لما ت
كلمة مكان كلمة.. كل ده ليه معنى ومدلول خفي.

شفت حد وهو خارج من أوضة العمليات بعد عملية (اللوز) ٢٠
بيكون واخد بنج (مخدر) قبل العملية.. بس المخدر ده خفيف لدر
إنه مش بينيمه بشكل عميق قوي.. كأنه بيوارب باب العقل الباطن
شوية.. واسمع بقى يا سيدي منه (أو منها) قبل ما يفوق حكايات
وروايات.. وأسامي ناس غريبة.. وشتايم أحياناً.. ورغبات ساعات
مع إنه مؤدب جداً ومش بتطلع منه العيبة.. بس عقلنا الباطن للأسف
مش مؤدب.. ومليان بلاوي.. بس ربنا بيستر.

طبعا اللي يشرب ويشكر، باب عقله الباطن بيتفتح، واللي بيدع
باب عقله الباطن برضه بيتفتح، واللي بيتجنن بيطلع كل محتويات عقله
الباطن، من صور وأشكال وأصوات ومخاوف، ويحطها قدامك على
الترابيزة.

صندوق أسود مغلق.. ما حدش يعرف يفتحه.. ولا حد يقدر
يعرف اللي فيه.. غير بطرق صعبة جداً.. زي التنويم المغناطيسي.. أو
التداعي الحر.. أو بتحليل نفسي طويل ومجهد لظواهر وصدف نفسية،
زي اللي ذكرناها فوق.

خلينا نفتح الصندوق بالراحة..
وتعالى ننزل للمستوى اللي جاي.

المستوى الثالث.. والطبقة الأعماق من طبقات وعيك اسمها Perinatal Unconscious، أو (لا وعي الحمل والولادة).. وده المستوى اللي متخزن فيه كل ذكريات حضرتك من بداية حياتك (في الرحم)، لغاية ولادتك ونزولك أرض الدنيا بسلام. وهو أنا كان عندي وعي أو ذاكرة وأنا في بطن أمي؟ اه... تصور.

المجارب اللي أجراها الطبيب النفسي والعالم التشيكي الشهير (ابيسلاف جروف) أثبتت، إن عقلنا بيسجل ويخزن خبراتنا في الرحم ويحفظ بيها طول العمر.. وإننا نقدر ببعض التقنيات العلمية هههه الخبرات دي ونحسها، كأننا عايشينها بالظبط.

حروف في تجاربه بالسبعينات كان بيعقن الناس بمادة كيميائية اسمها (إل إس دي - LSD)، تخليهم يدخلوا في حالة من الوعي بين المم والصحيان.. واكتشف انهم وهما في الحالة دي يقدروا يسترجعوا ذرات حياتهم الجنينية بشكل مذهل.. بعضهم كان بيوصف تفاصيل هائلة وغريبة، زي المرة اللي حس فيها باختناق شديد (بسبب بعض الملصقات الرحم)، أو المرة اللي حس بخبطة جامدة على بطن الأم (اللي ممكن تكون اتشنكلت ووقعت مثلاً)، أو المرة اللي حصل له فيه دوار وهدم اتزان، بسبب وصول مادة غريبة لدمه عبر المشيمة (لما الأم كانت بتعصب مثلاً).. وكثير منهم وصفوا الحظات ولادتهم، وخوفهم والمهم أثنائها بالتفصيل.

بعض الناس كانوا بيرسموا اللي شافوه في أثناء التجربة.. بعضهم رسم نفسه ملفوف بحبل حوالين رقبتة (الحبل السري).. بعضهم رسم نفسه في مكان مظلم وبابه بيتفتح ويدخل نور (انقباضات وانبساطات هتق الرحم).. بعضهم رسم نفسه زي سمكة في بحر مياه كبير (السائل الأمنيوسي حول الجنين).

بعض الناس كما ان كانوا يياخذوا وضع الجنين تلقائياً في التجربة (وهم بين النوم والصحيان)، كأنهم يعيشوا بعض مشاهد حياتهم الجنينية فعلاً.. وعدد منهم كان يتظهر على جسمه علامات زرقاء، زي اللي أحياناً حد يبلاقيها على جسمه بعد ما يصحى من حلم مزعج.

أنا كنت على تواصل مع (جروف) من فترة.. وبعت لي الرسومات اللي رسمها بعض من خضعوا لطريقته.. الرسومات تتخطى قدرة أي حد على الوصف أو التخيل فعلاً.

مادة الـ «LSD» أصبحت محرمة دولياً لخطورتها على الجهاز العصبي.. واستبدلها جروف وتلاميذه باستخدام موسيقى ليها إيقاع معين، مع بعض الحركات الجسدية المنتظمة، اللي بتساعد على الاسترخاء النفسي، والدخول في هذه الحالة من الوعي.

إنت مش محتاج تعمل أي حاجة علشان تستكشف الطبقة دي من وعيك.. لأنها ممكن تعبر عن نفسها ومحتوياتها بشكل تلقائي يومي من غير ما تاخذ بالك.. النوم في وضع الجنين هو تعبير واضح عن نشاط هذا المستوى من الوعي.. الحلم المتكرر بالمياه أو الشاطئ أو السباحة أو الغرق، برضه تعبير عن ذكريات (أو مخاوف) مُسجلة في عقلك وجسدك من هذه المرحلة.. حلم إنك في غرفة مظلمة أو مغلقة لوحدك هو مثال آخر.. وكذلك حلم الخروج من مكان ضيق إلى مكان واسع، أو القفز من مكان عالٍ إلى مكان منخفض.

إحنا أحلامنا بتعبر عن مستويات وعينا.. وكل حلم بنحلمه نقدر نشوف هو طالع من أي مستوى.. وده يقول لنا حاجة عن معناه.. مش بس كده.. ده ممكن حلم واحد يكون طالع من أكثر من مستوى.. ممكن منهم كلهم.. ويكون ليه أكثر من تفسير وأكثر من معنى على حسب إنت بتشوفه من أي زاوية.

إحنا وعينا كبير جداً.. وواسع جداً.. ومتجاوز جداً.
وابتداء من طبقة الوعي الآتية.. وعيك هيبداً يتجاوزك انت شخصياً.

خليك معايا..

وتعالى نشوف.

إنت ومراتك اتفرجتو بالليل قبل ما تناموا على حلقة من مسلسل
١٥٠٠، اللي فيه ناس مفقودين على جزيرة في عرض البحر.. وبعد ما
١٥٠١، إنت حلمت أنك على جزيرة.. ولقيت مراتك الصبح بتحكي لك
١٥٠٢، هان حلمت أنها كانت على جزيرة.. مع اختلاف تفاصيل الحلمين.
١٥٠٣، همة مكونة من أب وأم وابن وابنة.. مروا بأزمة مادية طاحنة..
١٥٠٤، ما عدوا منها بسلام.. بقي كل واحد فيهم يحسب ألف حسبة قبل
١٥٠٥، يصرف أي مبلغ معاه.. خوفا من تكرار ما حدث.

١٥٠٦، من كرة قدم.. اتدربوا مع بعض.. عاشوا مع بعض شهرين..
١٥٠٧، اوشربوا وناموا.. لدرجة إنهم بقوا يفكروا زي بعض.. ويفهموا
١٥٠٨، من غير كلام.. ويقرروا خطط خصومهم بنفس الطريقة.. كأن
١٥٠٩، من عقلهم الباطن بقى شبه بعض.

١٥١٠، الجزء دا من الوعي.. بتكون محتويات عقلك مشتركة مع عقل
١٥١١، ثاني غيرك.. لأنكم بتكونوا اتعرضتو لنفس الخبرات.. وخزنتوا
١٥١٢، الذكريات.. وده بيتعكس على تصرفاتكم وسلوككم.. ويظهر في
١٥١٣، هاء لكم وردود أفعالكم.. وأحيانا أحلامكم.. كأنكم شخص واحد.
١٥١٤، عقلك الباطن في المستوى دا بيكون مفتوح على العقل الباطن بتاع
١٥١٥، صا. ثاني.. مراتك.. صاحبك.. شلتك.. زمايلك في الشغل.. كأن
١٥١٦، هاء لكم متوصلة ببعض، بمعابر وكباري وقنوات اتصال.

١٥١٧، المستوى ده اسمه (اللا وعي المشترك) Co-Unconscious، وهو أعمق
١٥١٨، وأوسع من اللا وعي الشخصي.. وأول واحد اتكلم عنه ووصفه كان
١٥١٩، العالم النفسي الروماني جاكوب مورينو (اللي ابتكر طريقة السيكونودراما
١٥٢٠، العلاجية)، اللي لاحظ إن ما يحدث في جلسات السيكونودراما من مشاهد
١٥٢١، ومشاعر وتفاعلات عميقة، بيتم تخزينه بشكل كامل ومتشابه في عقول
١٥٢٢، كل الموجودين.. كأن ليهم عقل واحد.

١٥٢٣، استنى ماتستعجلش.. وماتستعجلش استتاجات سريعة..

١٥٢٤، خلي ده بعد شوية..

١٥٢٥، علشان اللي جاي أوضح..

١٥٢٦، وأغرب.

خليتنا نوسع الدائرة شوية..

المستوى اللي فات كان بداية خروج وعيك من حيز عقلك وجسدك وتواصله مع وعي آخر معاك.. بس في حدود اتنين.. ثلاثة.. مجموعة صغيرة.

المستوى دا بقى، واللي هو أعمق من اللي فات كله.. اسمه اللا وعي المجتمعي «Social Unconscious»، وفيه كل حاجة مشتركة ومتشابهة نفسياً بينك وبين كل الناس اللي من ثقافتك ومجتمعك.

الجزء ده من وعيك فيه ذاكرة بلدك وتاريخها.. اللي هي محفورة جوا وجوه أهلك وعيلتك وجيرانك وأصحابك وأحبائك.. فيه الحروب والانتصارات والهزائم.. وأثرها عليك وعليهم.. فيه كل الأساطير والحكايا القديمة.. كل الخيالات والتوقعات.. فيه مخاوف مجتمعك، ودفاعاته، فيه عقده، وأمراضه.. فيه تفاصيل تركيبته النفسية.. اللي أصبحت جزء لا يتجزأ من تركيبتك النفسية.

يعني مثلاً.. المصريين مشهورين بأنهم معتزين بنفسهم جداً في الأماكن والمواقف.. أو كما يقال عنهم (فراعنة).. أهو ده جزء من الترددية النفسية لينا كمجتمع، والمتخزنة في طبقة (اللا وعي المجتمعي) الخفاء.. بكل واحد فينا.. واللي بتظهر فعلاً في تصرفات معظمنا في بعض المواقف.. كلنا -تقريباً- بنخاف من الحسد.. كلنا -تقريباً- عاطفين ومشاعرون.. تسبق كلامنا.. سهل جداً نقدر حد معين ونشوفه بني آدم ما حصلش.. وبعد شوية ننزل بيه تحت الأرض.. كلنا -تقريباً- نميل إلى الشجن.. بنعيط لما نفرح.. ونتخض لما نضحك، فنقول اللهم اجعله خير.

كل ما هو مشترك في وعيك ووعي معظم الناس اللي من ثقافتك ومجتمعك، موجود ومتخزن في هذا الجزء وهذه الطبقة من الوعي.. كأن فيه عقل كبير جداً حوالينا، وكلنا متوصلين بيه بشكل ما.

أول واحد وصف المستوى ذا من الوعي هو العالم الإنجليزي ذو الأصل الألماني «S.H.Foulkes» في الستينات، ومؤخرًا بدأت تظهر سلسلة من جبارة عن اللا وعي المجتمعي لكل شعوب الأرض.

الطرق بقى اللي بنعرف بيها محتويات (اللا وعي المجتمعي) لشعب هه مذهب فعلا.

أولها وأبسطها الأمثال الشعبية.. يعني هات مجموعة الأمثال الشعبية المشهورة في مجتمع معين، في حقبة معينة من الزمن.. تقدر تعرف العقل الباطن بتاع المجتمع ده فيه إيه وبيفكر ازاى.. لما تكون الأمثال المنتشرة عينة (اللي ليه زهر مايتضربش على بطنه)، و(اللي مالهوش كبير) (اللي له كبير).. غير لما تكون من عينة (من جد وجد)، و(من زرع يجمع).. لما تكون من قبيل (اللي اختشوا ماتوا)، و(خدوهم بالصوت والهموكم).. غير لما تكون من قبيل (نواية تسند الزير)، و(بصلة المحب موف).. كل مجموعة أمثال منتشرة في فترة ما من عمر مجتمع ما، هتقول لك حاجة عن اللا وعي بتاع المجتمع ده.

الطريقة الثانية هي إنك تشوف إيه الأغاني والأفلام والأعمال الفنية والدرامية الموجودة على الساحة، واللي عليها إقبال جماهيري كبير، وتشوف إيه المشترك بينها.. فتقدر تعرف بكل بساطة المجتمع ده في المحفلة دي من التاريخ، عقله الباطن فيه إيه.. فيه هدوء واللا غضب.. فيه سعار جنسي واللا نضج وتروى وحكمة.. فيه عنف واللا إبداع.. فيه قبول للآخر واللا رفض للآخر.. فيه تحمل للاختلاف واللا إنكار، ورفض للاختلاف.. وهكذا.

الطريقة الثالثة.. وهي أعجبهم.. هي إنك تسمع مجموعة من أحلام الناس في هذا المجتمع.. وتحاول تشوف إيه الحاجات المشتركة فيها.. وده يقول لك بمتنهي الصدق والعمق إيه الموجود في العقل الجمعي لهذا المجتمع.. اللي فيه حته منه داخل عقل كل فرد فيه.. يعني لما تسمع عشر أحلام من ناس مختلفين، وتلاقي فيهم كلهم أو معظمهم عنف ودم وقتل، تعرف إن فيه كمية لا بأس بيها من الخوف في هذا المجتمع في الوقت ده.. نتيجة حروب أو إرهاب أو ما شابه.. لما تلاقي أحلام من الناس مشترك فيها وجود أطفال صغيرين أو حمل أو ولادة، تعرف إن المجتمع ده في الوقت ده مليان أمل وحب للحياة.

ومحدثاً طبعاً تحول الفيس بوك إلى بيئة خصبة جداً للدراسة المعاصرة
الباطن لأي مجتمع، بمنتهى البساطة.

سنة ٢٠١٤ عملنا دراسة في قسم الطب النفسي بجامعة المنيا
وزميلي العزيز د. محمد أيمن عبد الحميد. جمعنا فيها أكثر من ألف
من اللي مكتوبين على ظهر عربات التوكتوك والميكروباس.. و
تحليل كيفي Qualitative Analysis لنصوص الجمل دي، علشان
نشوف إيه المشترك فيها.. وهتقول لنا إيه عن (لا وعينا المجتمعي)
لقينا فيه أربع محاور أساسية بيتكرروا في الجمل دي:

المحور الأول هو الشعور الشديد (بالعظمة).. يعني كلام زي
بابا يا لا).. (الساحر حضر).. (شاب حريف ودمه خفيف).. (الصلاتي)
(المعلم).. (الزعيم)..

المحور الثاني هو بعض الميل للعنف والتهديد.. بجمل زي (دراكو)
(العقرب).. (السفاح).. (هافر مك).. (هُس يادانت).. (ماتت حدانيش)
(عاوز تعيش ماتت حدانيش)..

المحور الثالث هو سهولة تقسيم الناس لطيب وشرير.. بأمثلة
(من كُتر الناس الشمال قتلوا ولاد الحلال).. (مش كتر مال، ده...)
(الأندال).. (إحنا كبار.. بطلنا نلعب مع العيال)..

والمحور الرابع والأخير هو الخوف من الآخر.. مرة بدعوى
مرة بدعوى الحيانة، وهكذا.. بجمل زي (ما فيش صحاب).. (لا...)
للشعر).. (من عيون الناس يا رب سلم).. طبعاً أنا مش محتاج أقول
معناه إيه بالنسبة لعقلنا الباطن المجتمعي.

له بحث عمله (آدم كلوسين وآخرون) وانتشر في مجلة (ساينس) ٢٠١٧، أثبت أن محتويات اللاوعي المجتمعي تنتقل من جيل إلى جيل عبر الجينات (وحتى ١٤ جيل) ..

عشان كده أولادك وأولادي مولودين وفيهم نفس التركيبة الاجتماعية المجتمعية بتاعتي وبتاعتك .. حتى لو اتولدوا برة وطتهم ..

وما فيش مانع طبعا إن التركيبة دي ممكن تتغير مع التعرض لخبرات جديدة.

حالا نفّسك بقى شوية ..

لأننا هنوسع الدائرة قوي ..

وهنزل لتحت أكثر ..

وهنكتشف مع بعض ..

طبقة رائعة جديدة ..

من طبقات وعيك.

المعجز حقًا.

الموسيقى لسه شغالة؟
طيب.. كويس.

غمض عينيك..

قول لي إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع كلمة «الـ
الحكيم الكبير».. تاني: الرجل.. الحكيم.. الكبير.. غمض عينيك تاني
وقول لي شايف إيه.

أيوه.. بالظبط.

راجل كبير في السن.. شعره أبيض.. ودقنه بيضا.. ولا بيس جمل
ناصعة البياض.. شبه شخصية (جانداالف) في فيلم (مملكة الحفوات)
كده.

دي الصورة الغالبة طبعًا.. علشان هيكون فيه استثناءات بسيطة.

طيب.. إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع «كا»
(شيطان)..

أيوه.

كائن قبيح، مختلط فيه اللون الأسود باللون الأحمر.

طيب كلمة (فارس).. أو كلمة (بطل).. أو كلمة (جوكر).
نفس الصور.. عند كل الناس.. أو على الأقل معظمهم.
طيب أنا عرفت منين؟

ماشان نفس الصور دي متخزنة عندي.. زي ما هي متخزنة
الزي ما هي متخزنة عند واحد سعودي.. أو واحد أمريكي..
الزي ما.. أو ياباني.. أو أي حد في أي حته.
إحنا هنا بتتكلم عن طبقة من وعيك مشتركة ومتصلة بكل وعي
منه.. من بدء الخليقة.. لغاية النهارده.. كل الأجيال وكل الأشخاص..
الاس بالمعنى الحرفي.. عبر كل القرون.

السنوي ده من الوعي اكتشفه العالم السويسري العبقري كارل
ج. يونج.. وسماه (اللا وعي الجمعي) Collective Unconscious..
إن معظم محتوياته عبارة عن صور ونماذج وأطر أولية بيتناقلها
عبر الزمن والحضارات من جيل إلى آخر.. من خلال الأساطير
واللهجات.. من خلال الخبرات المنقولة والموروثة.. وبرضه من خلال
الآثار، زي ما أثبتت الدراسات الحديثة.

يعني كل البشر في كل مكان في العالم عندهم خوف من التعابين..
مورفام موروث.. موجود في الأطفال بفطرتهم.. زي ما هو موجود
في الجوارح بغيرتهم.. لدرجة إن يونج سجل بعض الأحلام بالتعابين
باس عايشة في أماكن نائية، عمرهم ما شافوا تعابين أصلاً.

معظم البشر في كل أنحاء المعمورة بيخافوا من الضلمة.. من
الظلمة.. بصرف النظر عن جنسيتهم ولونهم ودينتهم وثقافتهم..
غريب فعلاً.. مش كده؟

هو مش هيكون غريب قوي.. لو تخيلت إن فيه أرشيف كبير.. متخزن
فيه كل خبرات البشرية.. كل رموزها.. كل أساطيرها.. كل أحلامها
ومخاوفها.. وكل واحد فينا جواه باب صغير مفتوح على الأرشيف ده في
إحدى طبقات وعيه.. بمعنى إنك موصول بكل تاريخ البشرية ومحتوياته
الحل ما.. وأنا موصول بيه زيك.. وكل البشر موصولين بيه زينا.

مش بس كده..

ده الخبرات اليومية والحياتية المهمة اللي بنعدي بيها أنا،
وغيرنا.. بتتخزن هي كمان في الأرشيف ده.. وتورث بشكل مادي
الأجيال المقبلة.. حتى آخر الزمان.

شيء لا يصدقه عقل.. بس حقيقي.

(يونس) كان ليه نظرية معينة في الأحلام بناء على الكلام ده..
بيقول إن بعض الأحلام بتكون عبارة عن نصائح وحكم وعلا
على الطريق، موجهة ليك من آبائك وجدودك وجدود جدك
علشان تساعدك في موقف معين انت بتمر بيه دلوقت.. أو في
قرار معين في حاجة انت محتاجها حالياً.

مرة واحدة من عميلاتي (ف) حكيت لي حلم: إنها رايحة شغلها
كل يوم الصبح.. بس لقيت قدامها طريقين، على غير العادة..
أسفلتي ممهد وسهل (ده الطريق اللي بتمشي فيه كل يوم).. وطريق
عبارة عن ألواح خشبية مرصوفة قدام بعض ومعلقة بحبال في
كوبري خشبي بدائي جداً، من النوع المعلق، زي اللي بنشوفه في
(ف) في الحلم كانت خائفة ومتردة.. واختارت أخيراً إنها تمشي
الكوبري الخشب، رغم خطورته.. وقدرت توصل لشغلها بسلام
(ف) في الحقيقة كان عندها امتحان قريب.. ليه علاقة بشغلها
وكانت بتفكر تستسهل وماتدخلش الامتحان.. حتى لو اقتضى
إنها تسبب الشغل خالص.. الاختيار الأسهل فعلاً كان هو
الامتحان.. لأنها هتريح دماغها وماتضغطش نفسها.. لكن الأمر
الأصعب كان المخاطرة بالدخول.. والمثابرة وعدم الاستسلام
والمواجهة وعدم الهروب.

الحلم كان بيقدم ليها النصيحة.. المستخلصة من خبرة آبائها وأجدادها
عبر العصور.. والمنقولة ليها منهم عبر الحلم.. ورموزه الواضحة..

١٥٠ ما وصلت الرسالة.. وقدرنا نفك شفرتها.. قررت (ف) دخول
.. مكان.. وكان ده الاختيار الأفيد على كل المستويات.
بالأسبلة.. يونج كان بيربط كثير بين الرموز في الأحلام.. وبين
التي في الحضارات والأساطير القديمة.. يعني السمكة في الحلم رمز
.. لـ .. المياه رمز المشاعر المدفونة.. الموت رمز لإعادة الولادة..
١٥١ في الحكاية دي كتاب مهم جدا اسمه Man and His Symbols.
١٥٢ ده بقى كوم.. والمفاجأة دي كوم ثاني.

المفاجأة هي إنه في نفس الوقت اللي العميلة (ف) حلمت الحلم ده
.. وهو لي.. أنا شخصياً كنت على أبواب ترقية في شغلي.. وده كان محتاج
١٥٣ ده شاق وتحضير صعب جداً.. وأيضاً دخول امتحان أمام لجنة من
.. اساتذة الطب النفسي في مصر.. وكان قدامي طريق من اثنين.. إما
.. أسهل وأجل الترقية ومادخلش الامتحان.. وإما إني أتعب نفسي
١٥٤ .. وأبذل هذا المجهود الشاق.. وأقوم بذلك التحضير الصعب..
١٥٥ من التجربة.. اللي كانت تشبه عبور كوبري خشبي معلق في الهواء.
أنا شفت وقتها حلم (ف) على إنه رسالة موجهة ليها.. وليا أنا
١٥٦ .. وإن فيه نصيحة جاية من مكان ما.. وتوجيه صادر من أحد ما..
١٥٧ مشاور على نفس الاختيار ليها وليا.. في نفس الوقت.. الاختيار
١٥٨ الصعب.. اللي فيه مخاطرة.. وده اللي حصل.. واجتزت الامتحان..
١٥٩ لب الترقية فعلاً.

١٦٠ حلم (ف) بيورينا حاجة خطيرة جداً..
وهي إننا مش بس متصلين بآباءنا وأجدادنا وكل الأجيال والخبرات
١٦١ لطيفة السابقة..

١٦٢ لا.. إحنا كمان متصلين ببعض.
١٦٣ ووعينا.. على أحد مستوياته.. مفتوح بينا وبين بعض.
١٦٤ امسك بقى أعصابك كويس..
١٦٥ ملشان ده اللي هنشوفه في الطبقة المقبلة من وعيك..
١٦٦ الطبقة الأعمق.. والأغرب.. والأكثر إعجازاً.
١٦٧ واللي هي كمان..
١٦٨ الطبقة الأخيرة.

سنة ١٩٦٩، وفي أثناء رحلة عودته من القمر - كأول إنسان به -
بقدميه - تفوه رائد الفضاء الأمريكي (نيل أرمسترونج) بجملة من
جداً: «حظ موفق يا سيد جرونسكي». حاول كثير من الصحف
والمراسلين بعد هبوطه على الأرض إنهم يسألوه عن المقصود باله
دي، لكنه ما قدمش أي إجابة واضحة على الإطلاق.. لدرجة
البعض تصور إن دي شفرة سرية هدفها توصيل رسالة معينة للرو
بعدها بعدة سنوات (١٩٩٧)، وفي حفلة أقامها سترونج في
بفلوريدا.. حدث فتح معاه الموضوع ده تاني.. وسأله مين هو ال
جرونسكي وإيه حكايته.. وكانت الإجابة مفاجأة من العيار الثقيل
(نيل) حكى إنه في مرة لما كان طفل صغير، كان يلعب مع أص
كورة في الحديقة الخلفية بتاعة بيتهم، وإن الكورة وصلت بالخطأ
نافذة جارهم السيد (جرونسكي).. (نيل) راح علشان يرجع الك
وسمع بالصدفة زوجة الرجل بتتخانق معاه ويتقول له بعصية ش
«مستحيل.. إيه اللي انت بتطلبه ده؟ لو الولد الصغير ابن جير الن
مشى برجليه على القمر، هابقى اعمل لك اللي انت عاوزه».. (كتاب
The Cosmic Game - صفحة ٩٤ و ٩٥، ستانيسلاف جروف - ١٩٩٨)

الدكتور مصطفى محمود - الله يرحمه - حكى في إحدى حلقات برنام
الشهير (العلم والإيمان)، عن نقطة البداية في رحلته الطويلة للبحث
الحقيقة.. حكى إنه كان نايم في ليلة واتصل بيه أحد أصدقائه (ال
الفني جلال العشري)، ولما عرف إنه كان نايم اعتذر له وسابه ينام
نوم.. نام الدكتور مصطفى محمود تاني وحلم بالأستاذ (جلال العشري)
ماشي في شارع سليمان باشا مع زميل آخر (الكاتب شوقي عبد الحكيم)
وبيتكلموا في موضوع جاد فيه سيرة كتب وألفاظ بالإنجليزية..

هذه ما صحي الدكتور مصطفى من النوم اتصل بصديقه، وقال
مور إنني لسه كنت باحلم بيك إنت وفلان، ماشيين في شارع كذا
هذه وفي موضوع كذا.. الراجل على الطرف الثاني من الخط أسقط
هذه وقعت منه سماعة التليفون.. وصرخ في دهشة وفزع: ده مش
مور ده اللي حصل فعلاً.. بنفس المكان والكلام والألفاظ. من وقتها
الدكتور مصطفى محمود - الله يرحمه - في دوامة من إعادة النظر
في شئ.

النايين دول.. وأمثلة أكثر جاية.. بتقول إنه في إحدى طبقات
هنا.. كلنا متصلين ببعض.

هنا يعني؟

هنا إحنا في مستوى الوعي اللي فات (اللاوعي الجمعي) كنا متصلين
هنا.

هنا فيه حاجتين زيادة.

الحاجة الأولى هي إننا مش بس متصلين ببعض (البنى آدميين اللي
هنا.. لا.. إحنا كمان متصلين بباقي المخلوقات.. متصلين بالحيوانات..
النباتات.. والجملادات.. والسما.. والأرض.. والملايكة.. والشياطين..
ال حاجة.. إحنا هنا متصلين بالكون حرفياً.

والحاجة الثانية هي إن وعينا في المستوى دا مش بيعترف بحدود
رومان ولا المكان ولا الجسد.. يعني يقدر يشوف الماضي.. ويقدر
يشوف المستقبل.. يقدر يتواصل مع حد في أمريكا.. ويقدر يحس بحد
تحت.. حد في عالم البرزخ.

اهدى بس كده وماتخضش..

هلشان الذهول كله جاي.

كأ مرة كنت بتكلم أنت وواحد صاحبك عن حد ثالث
 وبصيتوا لقيتوه جاي قدامكم؟
 كأ مرة حلمتي حلم، وصحيتي الصبح لقيتبه بيتحقق.. أو ما
 بيومين.. أو شهرين.. أو حتى سنين؟
 كأ مرة حسيتي إنك عشتي الموقف اللي أنتي فيه ده قبل كده؟
 بيتكرر هو هو بالضبط؟

بلاش كده.

كأ مرة حسيت بحاجة قبل ما تحصل، وحصلت كما هي؟
 كأ مرة حصل توارد خواطر بينك وبين حد ثاني.. كأن عذا
 مفتوح على بعض؟
 كأ مرة شفت في الحلم حد متوفى، بيوصل لك رسالة معينة؟
 إحنا وعينا في المستوى دا بيبكون في أكمل حالاته.. وأجمل حالاته..
 بيقدر يتخطى كل الحدود.. ويتجاوز كل الحواجز.. ويتجاوز الـ
 ويتجاوز الجدران.. ويتجاوزك أنت شخصياً.. علشان كده المست.
 دا اسمه Transpersonal Level of Consciousness، الوعي
 الشخصي.. الوعي المتجاوز للأشخاص.

أنا هنا مش هاسميه مستوى من الوعي.. أنا هاسميه حالة
 الوعي.. بيطلق عليها (جروف) اسم (حالة الوعي الكاملة)..
 Holotropic State of Consciousness.

الحالة دي من الوعي بتكون نشطة أحياناً عندك.. وعندي.. وهما
 أي حد.. لما نحس بحاجة وتحصل.. أو نفكر في حد ونلاقيه قدامنا
 أو أي مثل من اللي ذكرتهم فوق.. وده بيحصل بشكل تلقائي وطبيعي.

هـ من نشطة بقدر أكبر جدًا عند فئة معينة من البشر.. ربنا
هو هذا القدر من التواصل والوصل والاتصال.. هم الأنبياء
الذين... الي وعيهم تمدد واتسع.. ليكون على جاهزية واستعداد
الوحي والرسالة.

هـ ما سليمان عليه السلام كان على تواصل مع النمل والطير ويفهم

هـ ما محمد صلى الله عليه وسلم سمع أنين جذع النخلة وتجارب

هـ ما عيسى عليه السلام كان يخبر الناس بما يأكلون وما يحتفظون

هـ ما وباقى الأنبياء والرسل كانوا يرون الملائكة ويكلمونها.

هـ هي هنا مخترق ونافذ إلى أقصى درجة.

هـ في الوقت نفسه ربنا يعرفنا ويعلمنا إنه مش لازم علشان
أكون في الحالة دي، إننا نكون أنبياء.

هـ حكاية شهيرة عن سيدنا علي بن أبي طالب مذكورة في كتاب
ماضى النضرة في مناقب العشرة) كما يلي:

هـ رأى الإمام علي بن أبي طالب في المنام أنه في أثناء ذهابه إلى المسجد،
لله الصبح مع النبي صلى الله عليه وسلم، وجد امرأة على باب المسجد
ها طبق به تمرات، وقالت له: أعط هذا للنبي صلى الله عليه وسلم،
أعطاه للنبي صلى الله عليه وسلم، أعطاه الرسول صلى الله عليه
أم تمر، فلما ذاق حلاوتها قال: زدني يا رسول الله. وهنا استيقظ
أم علي وسمع أذان الصبح، فذهب إلى الصلاة، وبعد الصلاة وجد
باب المسجد امرأة معها طبق به تمرات، فقالت له: أعط هذا لعمر،
أعطاه لعمر، ناوله تمر، فلما ذاق حلاوتها، قال: زدني يا عمر، فقال
عمر: لو زادك النبي صلى الله عليه وسلم لزدناك.

وحكاية سيدنا الخضر مع سيدنا موسى عليه السلام، بتورينا،
إيه بني آدم عادي طبيعي قدر يشوف مستقبل السفينة والغلام والكـ
رغم إنه ماكانش نبي.

وكلنا كمان بنسمع عن زرقاء اليمامة.. اللي كان عندها القدرة،
تشوف على بعد مسيرة ثلاثة أيام.. زرقاء اليمامة ماكانتش موهـ
الأساسية قوة البصر.. إنها كانت قوة البصيرة.. قوة الوعي.

(ستانيسلاف جروف) وصف في تجارب الوعي عبر الشخصيات،
بعض الناس في أثناء الجلسات، شافوا حد متوفى عزيز عليهم، وكلـ
وقال لهم يروحوا المكان الفلاني علشان يلاقوا فيه حاجة معينة هوـ
شايلها.. وراحوا ولقيوها فعلاً اللي هو قال لهم عليه.

(جروف) وصف كمان واحد اسمه (كارل) شاف في أثناء تجربته
موجود مع بعض الجنود الإسبان في كنيسة محاصرة من الجيش الإنجليزى
وشاف نفسه لابس خاتم عليه حروف معينة.. بعد الجلسة حاول (كارل)
البحث والاستقصاء لغاية ما وصل لاسم ومكان الكنيسة تفصيلاً..
إسبانيا ودور في أرشيف المكتبة العامة وعرف اسم وتاريخ المعركة الـ
شافها.. وفوجئ إن اسم كاهن الكنيسة المذكور في إحدى الوثائق،
بالظبط الاسم المكتوب على الخاتم اللي شاف نفسه لابسـه.

فيه حاجة أعجب..

البروفيسور (إيان ستيفينسون) بجامعة فيرجينيا، عمل مجموعة
الأبحاث على أكثر من ثلاثة آلاف من الأطفال اللي بيعجوا عند
معين ويبقى عندهم (صديق خيالي) له اسم وسن وأوصاف معينة
كان بيدور ويبحث ويستقصي، لغاية ما يوصل في بعض الأحيان لـ
حقيقيين، ليهم نفس الأسماء والسنين والأوصاف اللي الأطفال دهـ
أدلوأبيها، رغم إنهم عمرهم ما شافوهم في حياتهم. (ستيفينسون) ناـ
نتائج أبحاثه سنة ١٩٦٦ و١٩٨٤ و١٩٨٧.

هل ده بيقول إيه؟
 يقول إن وعيك مفتوح على العالم.. على الكون.. على الزمان
 المكان.. بلا أي حدود..
 يقول إن وعينا مفتوح على بعضه.. ومتصل ببعضه.. ومتواضل
 بعضه..
 يقول إن روحك أوسع مما تتصور..
 احتمال روحك تكون ساكنة هذه الطبقة من طبقات وعيك..
 احتمال الوعي في الطبقة دي يكون هو الروح..
 احتمال مايكونش أصلاً فيه فرق كبير بين (الوعي) .. والروح..
 فقد يكون الوعي.. هو أحد وظائف الروح..
 والله أعلم.

المهم..
 لسه مش مصدق إن ده موجود عندك؟
 لسه مش متأكد إنك تقدر على كل ده؟
 طبيب.. خليني أحكي لك حاجات حصلت معايا أنا شخصياً.

أول ما بدأت أقرأ وأبحث في الموضوع ده كان سنة ٢٠٠٦، ووقتها
 ايه زيك كده، وبدأت أدور وأسأل وأراسل، لغاية ما وصلت
 (استانيسلاف جروف) نفسه.. تواصلنا وبعث لي كل كتبه ومقالاته،
 والصور واللوحات اللي رسمها مرضاه، وسيلبيات وأفلام..
 وحاجات تانية كتير.

حصل لي في الوقت ده حاجات في منتهى الغرابة.. منها إنني في ليلة
 واحدة، وحلمت إن فيه تعبان قرصني في صباغي السبابة اليمين.. وقمت
 من النوم مذعور وخايف.. ثاني يوم وأنا باركن العربية، قفلت بابها جامد
 هذا من غير ما آخذ بالي إن صباغي على حافته الداخلية.. وحصلت لي
 إصابة شديدة، في نفس الصباغ ونفس مكان الألم.

حاجة ثانية..

من أربع سنين، حلمت إني في إسكندرية باتعشى مع مجموعة الأصدقاء.. بعد ما صحبت كلمت واحد فيهم وقلت له على الحاء رد عليا بثقة شديدة: «ده مش حلم.. إحنا كنا لسه قاعدين وده نعزمك عندنا في إسكندرية قريب».. طبعاً أنا ماكدبتش خبر وده لهم.. واخترنا مطعم جميل قدام مسرح سيد درويش علشان نتعش فيه.. وإذا بالصدفة الغريبة اللي مش لاقى لها أي تفسير لغاية دلوقتي لقيت المنيو (قائمة الطعام) اللي جاية لي مكتوب أعلى إحدى صفحاته بالقلم الرصاص، ويخط يبدو إنه مر عليه شهر: M Taha. الليلة.. أنا مانمتش.. ومن ساعتها والحاجات اللي زي دي بتحصل.. تقريباً كل ما اروح إسكندرية.

حاجة أخيرة..

إحدى زميلاتي الغاليات عليا جداً واللي عايشة في محافظة أسيوط، حلمت بيا من عدة سنوات إني نايم في وضع الجنين.. ولا بس أبيض وبانزف من راسي بشكل مؤلم جداً.. رغم إنها ماكانتش تعرف إني على أرض الواقع.. كنت بامر في الوقت ده فعلاً بتجربة نفسية صعبة وقاسية.. وكنت أنا راجح فيها بين الموت والحياة نفسياً.. دون مباله،

أنا لو كملت في سرد الأحلام مش هاخلص.
بس خليني أحكي آخر ثلاث أحلام.

زميلتي (د.) في مستشفى المنيا الجامعي حكّت لي الآتي: «وأنا عندنا ٤ سنين حلمت إن عمي بيموت، وكان بيتعذب كثير وهو بيموت.. حكيت الحلم ده لوالدي وماكانش وقتها شايف له أي تفسير.. مررت الأيام والسنين، ورأيت عمي بعينيا وهو بيموت، وكان بيتألم كثير جداً في أثناء موته».

نفس الزميلة حكّت لي حلم آخر: «رأيت نفسي في مكان مظلم
 .. أبت أمامي الناس مجتمعين في مكان يشبه السرداق، وأنا واقفة
 أمامه، وفجأة رأيت نوراً يمشي بينهم، وسمعت صوتاً ينادي يشبه
 صوت أبي، يقول لي أقبل يا... ولا تخافي، فهذا رسول الله (ص)،
 هبت وأقبلت عليه شيئاً فشيئاً، وتلاشى الناس من حولنا».

وأخيراً.. حكّت لي هي نفسها هذا الحلم الأغرب: «أنا كنت واقفة
 .. أمام ربنا ما فيش بيني وبينه حجاب، ضوء رهيب وجمل جداً حوالياً..
 .. أنا كان بيكلمني وأنا كنت واقفة على جبل عالي. لما صحيت من النوم
 .. في الفجر كنت مرعوبة جداً، وطلبت من ربنا إني أنسى الرؤيا.. فلما
 .. وصحيت ثاني ما فتكرتش كلام ربنا ليا.. الزميلة دي قعدت ١٢
 .. يوم بعد حلمها ده تعاني من التهاب شديد بالعين، تم علاجه بصعوبة.

الأحلام دي بتقول إن وعيك يقدر يسبق الزمن.. أو بكلمات
 أخرى.. مع وعيك، يتلاشى الزمن.. وبالمناسبة.. فيه نوعين للزمن:
 الزمن الخطي Linear Time (امبارح يسبق النهارده، والنهارده يسبق
 الغد، وهكذا).. والزمن غير الخطي Non-Linear Time (امبارح
 والنهارده وبكرة موجودين في نفس الوقت).. وده الزمن المتحكم في
 هذه الحالة من الوعي.

ماستغريش..

لأن ده هو برضه الزمن اللي ربنا بيتكلم بيه في القرآن عن
 المستقبل بصيغة الماضي: ﴿وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا
 فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يَقَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا
 أَحْصَاهَا وَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظِلُّ رُؤُوسَهُمْ﴾ (الكهف: ٤٩).

وهو ده الزمن اللي بيوصفه كثير من الناس اللي بتعدي بـ (Near-Death Experience، زي الناجين من الحوادث والعائدين من غيبوبة طويلة. واللي بيعكوا إنهم في معينة كانوا ييشوفوا كل تاريخ حياتهم بيمر من قدام عينهم زي السينما في ثواني معدودة.

في الحالة دي من الوعي مافيش زمن.. فيه أحداث موجودة على نفس الخط الزمني جنباً إلى جنب.. علشان كده تقدر تمشى بمبارح وبكرة وعشر سنين جاية في نفس اللحظة.. وده جزء كبير جداً وحديث جداً اسمه الفيزياء الكمية Quantum Physics، مش وقت الكلام عنه بالتفصيل.

الأحلام دي كمان بتقول إننا على تواصل مع بعض.. وكمان عاشوا في أزمنة وأمكنة مختلفة عنا.. ومنهم الأنبياء.. علشان كده نشوف ونتواصل مع حد من أهلنا أو أصدقائنا أو أقاربنا أو معارفنا المتوفين في المنام.. وده معناه إن الوعي يستمر بعد الموت وده برضه يؤكد علاقته بالروح، اللي بتكتمل في حياة البرزخ، بعد جسد صاحبها.

أما الحلم الأخير فيقول حاجة أهم من كل اللي فات: إننا في هذه الحالة من الوعي.. بنكون في حالة وصل مع ربنا.. وتعالى.. بتكون قنوات القرب بيننا وبينه مفتوحة على مصراع، بتتكشف فيها الحجب عنا (بدرجة ما).. وتنصهر فيها طبقات الـ حتى الذوبان بين يديه.

(جروف) ذكر إن بعض مرضاه شافوا في جلساتهم نور (لا يشبه المعتاد).. ليه خصائص فيزيائية ماشافوهاش قبل كده في حياتهم.. السطوع.. شديد الجمان.. مالهوش حدود.. ولما أنا أرسلت له الآية سورة النور اللي بتوصف نور ربنا، الراجل قال لي: هو ده بالضبط الناس حكوا لي عليه.

الكلام يبدأ يشبه الصوفية شوية؟
أه.. بالظبط.

مش بس الصوفية.. دي الرهينة.. والبوذية.. وكل مال له علاقة
بالتصفية الفلسفية والأخلاقية، ممكن يؤدي لهذه الحالة بشكل من
الاشكال.

الصوفية بتتكلم عن الحالة دي من الوعي بشكل دقيق ومفصل..
ويفرق بين إنها تكون (حال) مؤقتة، أو تكون (مقام) دائم.

بيوصفها الدكتور مصطفى محمود على لسان ابن عربي في كتاب
(السر الأعظم)، بإنها: «حالة تنمحي فيها الصفات المتقابلة، وتنمحي
المهمات، ويكون الجمع بين الضدين. حالة تختفي فيها حدود الزمان
والمكان.. ويصبح الإنسان وعيًا مطلقًا، متصلًا بالسر الإلهي الساري
في الوجود.. وقد يختلط الأمر على بعض الصوفية فيصرخ (أنا الله)».

وبيوصفها جروف (اللي اتكلم برضه عن الصوفية) بمعاني شبيهة
هذا في كتابه Psychology of the Future:

«Experiencing the "Mystical moment, which is called" "a
time out-of-time within time, bringing the eschatological
afterworld into the present".

خوض اللحظة الروحانية.. التي توصف بأنها: «زمن.. منفصل
عن الزمن.. بداخل الزمن»، حيث تأتي الحياة الآخرة من المستقبل إلى
الحاضر.

«A sense of time as pulse, including all times, rather than as
objectified points on a line or circle. At this point, the classical
Western notions of the strict separation of past, present and
future do not adhere.

إحساس بالزمن (كنبضة) تحوي داخلها كل الأزمنة.. وليس
نقاط متتالية على خط أو في دائرة.. وقتها، لا تنطبق المفاهيم الغربية
المتعادة عن الفصل الحاد بين الماضي والحاضر والمستقبل.

A sense of divine Love.

إحساس بالحب الإلهي.

Infinity and eternity are experienced in the same time.

الشعور باللا نهاية وبالخلود في الوقت نفسه.

Transcendence: reaching very highest and most inclusive

holistic levels of human consciousness.

التجاوز: الوصول لأعلى وأشمل وأكمل مستوى من الو

الإنساني.

Feeling of union with God

الشعور بالقرب الشديد من الله.

وكان كل هذه الأوصاف من الوصل والقرب والدنو... المذكورة في الحديث القدسي: "... وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَادِرِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَ وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيذَنَّهُ...".

اللي يوصل للحالة دي من الوعي، بتفتح عليه أبواب المعرف
بشكل مكثف وغير مسبوق..

وبتنهمر عليه الدلائل والملاحظات من كل حذب وصوب..
ويكتسب رؤية وبصيرة تعادل قرون من الزمان.

أعتقد مافيش كلام ثاني.

ناخذ بقى نفنسا شوية.

ونسأل السؤال المهم:

هو أنا أقدر أوصل لكل ده إزاي؟

إزاي أبقي في حالة الوعي الكاملة؟

إزاي أفتح قنوات التواصل بيني وبين كل المخلوقات بالشكل ده؟

إزاي أقرب من ربنا للدرجة دي؟

إزاي أعمل كل ده بشكل دائم من غير ما يكون صدفة، أو حادث

مارس، بيحصل مع آلاف البشر كل يوم؟

والإجابة في الحقيقة أبسط ما يكون، لكنها أعمق ما يكون،

وأصعب ما يكون.

نقدر توصل لكل ده بشكل مستمر غير منقطع.. بإنك تقرب من

نفسك.. وبإنك تصفي روحك.. وبإنك تهذب جسدك.

أبحاث علم النفس عبر الشخصي Transpersonal Psychology،

قالت إن فيه بعض الوسائل اللي ممكن من خلالها، يوصل وعينا للحالة

من السمو والكمال:

زي الصيام..

والسفر..

وسماع بعض أنواع الموسيقى..

والبقاء لفترة ما في مكان هادئ معزول عن ضوضاء العالم

ونشويشه..

والسمو الروحي والأخلاقي..

وأخيراً.. العلاج النفسي العميق..

اللي بيقوم بتفكيك نفسك، وإعادة تركيبها من أول وجديد..

واللي هو عبارة عن سلسلة متصلة من الولادات النفسية الجديدة

على كل مستويات الوعي.

وكل ده، في متناول إيدك..

وفي حدود قدرتك..

وفي كامل استطاعتك..

إذَا.. وأخيراً..

جواك سبع طبقات من الوعي (على الأقل)..
جواك مكتبة فيها ذكرياتك وتاريخك وتاريخ عيلتك،
وجيرانك وأصحابك ومجتمعك وبلدك وثقافتك.

جواك أرشيف كبير، فيه كل تاريخ وحضارة بشرية.
جواك موصول بكل الخلق، والمخلوقات، والخالق نفسه.
جواك الأرض والسماء.
جواك الكون كله.

شفت نفسك كبيرة قد إيه؟
شفت روحك واسعة قد إيه؟
شفت وعيك متصل قد إيه؟

شفت إن النبات له وعي.. والجماهير له وعي.. والسماء والأرض
والجبال ليهم وعي؟ ومن وعيهم رفضوا الأمانة التي حضرتك شلتها
بكامل إرادتك.. أمانة الحرية والاختيار.

الكتاب اللي انت ماسكه له وعي..
والكرسي اللي انت قاعد عليه له وعي..
ده حتى جسمك وأجزاءه وخلاياه ليهم وعي.. وعندهم ذاكرة..
وهيتكلموا يوم القيامة ويشهدوا بحياتك معاهم.. وعلاقتك بيهم
واحترامك.. أو عدم احترامك.. ليهم.

أنا دلوقت مش عارف أقول إيه..

كلامي خلص..

وحاسس إن وعيي أنا شخصيًا بيتمدد ويوصل لغاية عندك..

ويحوم حوليك..

ويحس بيك..

ويطمنك..

ويقول لك:

دواؤك فيك وما تُبصرُ

وداؤك منك وما تُشعرُ

ونُحسبُ أنك جرمٌ صغيرُ،

وفيك انطوى العالم الأكبر.

* * *

الموسيقى لسه شغالة؟

طيب غمض عينيك.. وسيبها شغالة خمس دقائق كمان..

وسيبت نفسك تسرح في الملكوت الواسع..

وتقرب منك..

ومني..

ومن النور..

إلى بيغمرنا كلنا.

...

خلاص..

وقف الموسيقى..

وفتح عينيك..

واحضن نفسك..

واحضن معاك الكون كله..

الباب الثاني
ألعاب نفسية

في معاملتنا اليومية مع بعض.. وطبعاً في علاقتنا.. بنستخدم غالباً- مجموعة هائلة من (الألعاب النفسية).. أحياناً بوعي وعن قصد.. وأحياناً من دون وعي أو قصد.

بنستخدم الألعاب دي علشان نوصل لغرض معين.. أو نحس شعور معين.. أو نوصل للي قدامنا رسالة معينة.

الطبيب النفسي العبقري إيريك بيرن، نشر عام ١٩٦٤ كتاب مهم جداً اسمه Games People Play أو «الألعاب التي يلعبها الناس». الكتاب ده انتشر واشتهر وأصبح واحد من أفضل الكتب مبيعاً في العالم، وتمت ترجمته للغات عديدة، منها العربية، على يد المرحوم الأستاذ الدكتور عادل صادق، تحت عنوان «مباريات نفسية».

(بيرن) قدر يوصف مجموعة من التفاعلات المتكررة بين كثير من الناس في سياقات مختلفة، زي الحب، والجواز، والشغل، والأفراح، والمآتم، وغيرها.. وسمى التفاعلات دي «ألعاب». وقال إننا بنستخدم الألعاب دي -أحياناً- مع بعض، علشان نثبت لنفسنا أو لغيرنا شيء، مؤدي لتجنب القرب الحقيقي، والتخلي عن المسؤولية الجادة، وأخيراً.. إصابة أحد الطرفين (على الأقل) بالإحباط.

(بيرن) عمل تشريح مفصل لمجموعة من الألعاب النفسية، ووضح خطوات كل لعبة من أول (رمي الطعام)، وحتى (إحباط أحد الطرفين)، وأطلق على كل لعبة فيهم اسم معين من عدة حروف هجائية رمزية.

(إيريك بيرن) كان راجل كندي، اتربى وعاش في مجتمعه، اللي ليه عاداته وتقاليده.. وفيه مفاهيمه ومصطلحاته.. وتبعه ظروفه وسياقاته.

ورغم تشابهه البني آدميين نفسياً على مستوى معين.. لكنهم حتماً بيتباينوا على مستويات أخرى.

إحنا في ثقافتنا ومجتمعنا- لدينا تركيبة ثانية.. وعلم داخلي مغاير
ونوعيات مختلفة من التفاعلات والعلاقات.. وأيضًا الألعاب النفسية،
اللي بنلعبها مع (أو على) بعض.
إحنا في الحقيقة، مالناش زي.

من خلال ملاحظتي العملية، وخبرتي الإكلينيكية، وحياتي اليومية،
لقيت إن عندنا باسم الله ما شاء الله- ألعاب نفسية جديدة تمامًا،
ومتفاوتة كليًا عن اللي وصفه (إيريك بيرن).

إحنا من أول ما بنصحى من النوم ونقول «صباح الخير»، بنهلا
سلسلة لا حصر لها من المحاورات، والمتاورات، والتسديدات، ومخالفات
التسلل، وضربات الجزاء.

إحنا بيجري في دمننا كرات دم بيضا.. وكرات دم حمرا.. وألعاب
نفسية.

علشان كده أنا جملت عدد لا بأس به من الألعاب النفسية الخا،
بيننا، وهاشرحها هنا بالتوضيح والتفصيل.. وهاعرضها بشكل متدرج،
بنفس تدرج معظم علاقاتنا في الحياة: تعارف.. قرب.. حب.. زواج،
انفصال.. بالإضافة إلى نوعين آخرين من الألعاب المجتمعية.

بعض الألعاب دي بنلعبها مع نفسنا،
وبعضها بنلعبها مع الآخرين في حياتنا،
وبعضها بتلعب معانا من غير ما ناخذ بالتا.

أولى هذه الألعاب مذكورة بالفعل في كتاب (بيرن)،
والباقى كله من صياغتي وتحليلي.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي
الي بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى.. وهي اللي بتخلي (العلاقات
المخطرة) خطرة فعلاً.. وبكل أسف.. أكثر ناس بتؤذى من هذه الألعاب
هم أكثر ناس مرهفي الحس.. رقيق القلب.. شغافي الروح.

قبل ما تقول: «طب أعمل إيه لو لقيت نفسي في لعبة منهم؟»
أنا باقول لك:

الألعاب دي مافيهش هزار.. ماينفعش تستمر لحظة واحدة بعد
ما تكتشفها. لو لقيت نفسك بتلعب لعبة منهم، أو حد يلعب معاك
أهبة فيهم.. تقف، وتقول «لا» بكل قوتك، وتمنع نفسك وغيرك من
الاستمرار في اللعبة دي تماماً. وعندك أربع أنواع من «لا» مكتوبين في
الكتاب السابق، اختار منهم زي ما انت عايز، حسب ظروفك وقدراتك
وسياق الأمور.. إلى جانب بعض المقترحات الي انا كاتبها في كل لعبة
على حدة.

طبعاً فيه عشرات ومئات الألعاب الأخرى غير المذكورين هنا..
دل واحد فينا عنده بروفايله الخاص من الألعاب النفسية.. الي ممكن
بعضها تكون من ابتكاره.. وبراءة اختراعه.

مطلوب منك دلوقت إنك تقرأ الفصول المقبلة بعناية شديدة..
وتحفظها عن ظهر قلب.. وتذاكرها كأنك داخل امتحان.. لأنها في
الحقيقة هتساعدك في نجاح أو فشل معظم علاقاتك.
ولو اكتشفت ان عندك (أو عند غيرك) لعبة مش موصوفة هنا..
سجلها.. واكتب تفاصيلها.. وادها اسم أو عنوان.. وضيفها للقائمة..
ويمكن لو حبيت تبعثها لي، علشان ننزلها في الطبعة الجاية من الكتاب.

جاهز؟

فلتنتلق صافرة البداية..

لعبة (ماهاش حل)

في اللعبة دي.. بيكون عندك حد مش يبطل يشتكي.. طول الوقت
بيشتكي.. لا يكف عن الشكوى.. ولا يكل ولا يمل منها.. أنا تعبان..
أنا مظلومة.. أنا مش عارفة أعمل إيه.. أنا جربت كل حاجة.. ما حدش
حاسس بيا.. ليه كده يا رب؟

بس كده؟
لأ طبعاً.

دا هو بيتعمد يشتكي قدامك علشان حضرتك بكل طيبة تحس بيه..
وتتعاطف معاه.. وتحط نفسك مكانه أو مكانها.. وتبدأ تساعد.. أو
على الأقل تبدأ تقترح حلول للمساعدة.. جربت تعمل كذا؟ طيب ليه
ما عملتيش كيت؟ طيب إيه رأيك في كذا؟ طيب أساعدك ازاى؟ قول
لي بس ازاى وأنا تحت أمرك.

بس كده؟

برضه لأ.. لغاية هنا مافيش أي لعبة ولا حاجة.. ولغاية هنا دي
حاجة عادية جداً، ممكن تحصل لأي حد فينا كل يوم، ونتجاوب معاه
بشكل طبيعي وجميل ومفيد.

لكن اللعبة تبقى في الخطوة الجاية.

بعد ما حضرتك تندمج في الدور، وتجتهد في التفكير والاقتراح..
والسجيم في عرض وسائل المساعدة.. تلاقي صاحبنا بيقفل كل باب
الاب بتفتحه قدامه بالضبة والمفتاح.. ويسد عليك كل طريق انت بترسمه
المحل.. ويحرق لك كل كارت ترميه على الترابيزة.. ويخلي المحصلة دايمًا
(صفر).

بعتي مثلاً:

- جربت كذا؟

- أنا فعلاً جربت ده وما نفعلش.

- طيب إيه رأيك في كيت؟

- الله.. فكرة حلوة جداً، بس مش هتنتفع علشان كيت وكيت.

- طيب ماتيبي نكلم فلان وعلان؟

- لا مالوش لازمة.. مش هيعملوا حاجة.

- طيب ماتيبي مع بعض نعمل كذا وكذا.

- أنا عارف/ عارفة إنك عاوز تساعدني، بس للأسف الطريقة دي

برهه مش هتناسبني علشان (أي حاجة).

قوم تختار حضرتك، وتتضايق، وتحس بالعجز وقلة الحيلة.. بعدهم
الرهق.. والخنقة.. والحزن.. وأخيراً تحس.. باليأس.. والذنب.
نحول في نظر الشاكي- لواحد من الناس العزاز، اللي لما احتجنا
لهم طلّعوا أندال بامتياز.

أخطبوط هائل من المشاعر السلبية يتلف حوالين رقبتك في دقائق..
أر ساعات.. أو أحياناً سنين.. لأنك مش قادر تساعد حد هو في
الحقيقة مش عاوز يساعد نفسه.

إيريك بيرن بيسمي اللعبة دي (نعم.. ولكن)، ويضرب مثلا
الست اللي في حجرة انتظار عيادة التخسيس وعمالة تشتكي للي جده
فتلقظ صاحبتنا الطعم وتبدأ تقترح عليها شوية اقتراحات.. وتنه
دايمًا إجابة الشاكية (آه.. اقتراح جميل جدًا.. بس مش هينفع علي
كذا وكذا وكذا). فتأأس من كانت تقدم المساعدة وتحس إنه ما
أمل.. وتؤكد الشاكية لنفسها نفس الرسالة: مافيش أمل.

ساعات بيسموا النوع ده من الناس help rejecting complainers
أو الناس اللي مايطلوش شكوى، وفي نفس الوقت يرفضوا المساعدة
وأنا عارف إنكم بتشوفوهم كثير.

طبعًا التفسيرات النفسية اللي ورا ده كثير جدًا.. أهمها إنهم عاويل
يعيشوا دور (الضحية)، ويلتسوا حضرتك دور (المنقذ)، اللي
الحقيقة مش هيسمحوا له ينقذهم، لأنهم بيعملوا ده علشان يفقدوا
زي ما هم.. حاسين باليأس.. والظلم.. والعجز.. وده مريح
مقارنة بإحساسهم بمسؤوليتهم عن اختياراتهم في الحياة.

واللي أعمق من ده هو إنهم خلال رحلة حياتهم (خاصة في طفولتهم)
تعرضوا لفترات صعبة من الاحتياج الفطري البسيط للاهتمام والشوفا
والدعم النفسي، لكنهم مالمقيوهوش من أقرب الناس ليهم.. فاتعودوا
على السيناريو ده، ومن غلبهم بيكرروه (دون وعي أو قصد).. لأن ده
الشكل الوحيد للعلاقات الإنسانية اللي يعرفوه.. وما يعرفوش غيره
أنا محتاج.. والطرف التاني مش يساعد.

إلى جانب إنهم قرروا يحسبوا أي حد يحاول يساعدهم بالذات
والتقصير. كأنهم بيتقولوا له بعقلهم الباطن: كنت فين من زمان
خلاص ما عايش ينفع.

١٥٠ غلطة ممكن تغلطها هنا هي إنك تبلى الطعم، وتدخل اللعبة،
من طرف فيها.. لأنها تهتسهلك طاقتك، وتستنزف فكرك، وتحرق
نفسك.

١٥١ من طبعاً مش دعوة لعدم مساعدة الناس، أو عدم التعاطف معاهم
الإنسانية لشكواهم.. بالعكس هي دعوة للتعرف على نوعية خاصة
الناس (لا تكف عن الشكوى). وهي كمان دعوة لتقديم مساعدة
نوع خاص ومختلف.. لأنهم في الحقيقة مش محتاجين مساعدتك
هم محتاجين مساعدة متخصصة من حد محترف.. فقط ولا غير.

١٥٢ طيب تعمل إيه لما تقع في أحد هؤلاء (الشاكين رافضي المساعدة):

أولاً.. إوعى تلقط طرف الخيط.. وتبقى طرف في اللعبة. وطبعاً
الـ ما تفهم اللعبة دي بلدي، كل ما بتوفر على نفسك كتييير قوي.

ثانياً.. مافيش مانع تعبر له عن إحساسك بيه، وإهتمامك لأمره..
الحسن بعدها على طول تحمله المسؤولية وتقول له: أنا فعلاً حاسس
بك.. أنا بجد مهتم لأمرك.. هتعمل إيه بقى؟

ثالثاً.. النصيحة الوحيدة المطلوبة هنا.. هي إنك تطلب منه التوجه
إلى حد موثوق.. للمساعدة المتخصصة.. بس.. وخلص الكلام.
علشان لو ما خلاصش الكلام في نفس ذات اللحظة.
هيعمل إيه؟

أبوه بالظبط.
هيقول لك: ما انا رحت.. وما نفعتش.

لعبة (القرب والبعد)

اللعبة دي من أكثر الألعاب النفسية المنهكة جدًا.
تلاقي حد بيقترب منك، ويقترب أكثر.. ويعشمك بمزيد من القرب
والود والدفاء.. وأول ما تظمن. وتقترب انت كمان، تلاقيه اتغير من دول
أي سبب واضح.. والمسافة بينه وبينك بعدت فجأة.. وراح الود..
وراح القرب.. وراح الدفا.. ومابقاش فاضل غير العشم.
تمام؟

لا مش تمام..
علشان الحكاية كده ماخلصتش..
دي الحكاية لسه بتبدأ.

لأنك أول ما تبدأ تيأس، وتقول خلاص ما فيش رجاء، وتأخذ أول
خطوتين في البعد.. تلاقيه يرضه من غير أي مبرر مفهوم. بدأ يقترب
تاني، وبأخذ بدل الخطوتين ثلاثة.. والعشم يزيّد، والود يرجع.. وتحس
بالدفا والأمان جاي هناك أهو.. وتسبب نفسك.. وتسلم مفاتيحك..
و.. استنى.. استنى.. إنت رايع فين؟

هو عند اللحظة دي بالظبط.. اللحظة الي تطمئن فيها وتآمن
بسبب نفسك تقرب منه تاني.. هيلعب نفس اللعبة.. وبعد فجأة..
أو بالتدريج.. أو أي حاجة.. المهم إنه هيبعد.. ويسيك لوحذك من
هد.. زي الي تايه في الصحرا.. مش طایل موت، ولا حياة.

فيه ناس (بوعي أو من غير وعي) بتحترف اللعبة دي.. لعبة (القرب
والبعد).. لعبة (العشم والصد).. لعبة (الحياة والموت).. ويبارسوها في
أي نوع من العلاقات.. علاقة حب.. علاقة صداقة.. علاقة عمل..
علاقة زواج.. علاقة تربية.. وغيرها وغيرها. ويستمتعوا بممارستها
بدخل هو أقرب للإدمان.

اللعبة دي في منتهى الخطورة؛ لأنها بتلخبط الطرف الثاني، وتحيره،
وتملأه أسئلة من النوع الحاد المسنون الجارح، الي مالهوش إجابة: يا ترى
هه بيحبني واللا مش بيحبني؟ يا ترى هو عاوزني واللا مش عاوزني؟
طيب أنا عملت إيه؟ هو أنا زعلته في حاجة؟ طيب هو بيعمل كده
ليه؟ هو فيه إيه؟ لغاية ما يشك في نفسه أو تشك في نفسها، وتتردد في
خطواتها.. القرب مؤذي.. والبعد برضه مؤذي.. وينتهي الأمر إما بشلل
نفسى وانطفاء روحي.. وإما بالتحول إلى قطعة صغيرة من الشطرنج في
يد ذلك اللاعب المحترف.

على الجانب الآخر.. الي بيلعب اللعبة دي بيكون غالبًا اتعرض في
مياته لصدمة نفسية بشعة من حد كان قريب منه جدًا (من أول أبوه
وأمه لغاية أي حد تاني).

الصدمة دي خلته مقسوم نصين من جواه..
نص عاوز يقرب.. ونص خايف من القرب.

نص يقرب علشان يشبع احتياجاته النفسية..
ونص يباعد علشان يخاف من تكرار الصدمة..

نص نفسه يقرب لغاية ما يدوب في الطرف الثاني..
ونص نفسه يباعد أحسن يدوب فعلاً وما يلاقيش نفسه بعد كده.

نص عاوز يقرب لغاية ما يبلع..
ونص عاوز يباعد أحسن يتبلع.

خناقة نفسية داخلية عنيفة.. بيدفع تمنها كل حد يعدي جنب حد
الشخص المسكين، المحتاج جداً.. واللي يخاف من احتياجه في الوقت
نفسه. محتاج جداً للناس، وخايف منهم بنفس الدرجة. محتاج جداً
لأي حد، وخايف جداً من كل حد.

اللعبة دي صعبة ومتعبة ومرهقة.. عاملة زي الجبل.. اللي يروح
شوية لغاية ما تتطمئن انه ساب.. بعدها يتشد شوية لغاية ما تخاف
يتقطع.. ويتكرر ده تاني وتالت وعاشر.

علشان كل ده..
من هنا ورايح..
اتعلم إنك ماتسمحش لحد يلعب اللعبة دي تاني معاك..

لأن التمن هنا..
هو انت.

لعبة (الحبيب الشبح)

طبعًا فيه أنواع وأشكال كثير من الندالة في بعض علاقات الحب.. اللعبة دي بتمثل أحد أنواع الندالة اللي شفته كثير مؤخرًا.. ممكن نسميه (الحبيب الشبح).. وهافترض - مجرد فرض - إنه رجل.. رغم إنه ممكن يكون بنت في بعض الأحيان.

واحد لطيف وظريف.. يتعامل معاكي بشكل مختلف عن باقي البنات.. يبص لك كتير لو كتتي في وسط أصحابك أو حتى لو حدك.. يسلم على كل زمايلكم في المكان بطريقة، لكنه يسلم عليك انتي بطريقة تانية.. يحاول يتكلم معاكي بزيادة حبتين.. فيه من ناحيته اهتمام واضح لكن من غير ما يصرح بأي مشاعر.

مش بس كده..

ده يتابعك على الفيس بوك.. ويبعت لك فريند ريكويست.. ويعلق على كلامك وبوستاتك بمتمهي اللطف.. ويبدأ يكتب كلام موجه ليكي من بعيد لبعيد.. أو يحط أغاني تحسي إنها ليكي.. ولايكات وشير للصبح.

برضه مش بس كده..

ده يبدأ يقرب.. ويقرب.. ويسألك عن حياتك الشخصية باه..
وبعدين يكلمك عن حياته وظروفه.. ويشاركك مشكلاته ومواءماته
واتصالات.. ورسائل.. لغاية ما تصدقني بما لا يدع أي مجال للشك..
الراجل ده بيعحبك.. وعاوز يرتبط بيكي النهارده قبل بكرة.

بس يا ستي.. خلاص.

خلاص إيه؟

خلاص.. خلصت الحكاية.

صاحبنا ده أول ما يلاحظ إنك أخذتي الموضوع جد.. وبدأتي تفكر
منه بشكل واضح إنه يقول.. ويعبر عن مشاعره ويسمّيها.. ويصنّفها..
خاطره وياخد خطوة لقدام.. تلاقيه زجع خطوتين لورا.. وقال لا..
لا.. الظاهر إنك فهمتيني غلط.. أنا باعاملك عادي جداً.. إحنا قريبي
آه، بس مش بالشكل اللي وصل لك. أنا باحب أتكلم معاكي كأصحاب
أو إخوات.

- طيب والكلام والأغاني والتعليقات واللايكات؟

- عادي.

- والنظرات والهمسات والمكالمات؟

- إيه المشكلة؟

طبعا لو كانت الحدود بينكم دابت شوية ووصلت للخروج
والفسح ويمكن أكثر.. يبقى هيقول لك آه أنا باحبك فعلا، وبأنا
أكون معاكي، وباتبسط في وجودك، بس مش هينفع أكثر من كده..
هينفع نتجوز.. الجواز هيبوظ اللي بينا.. خيلنا كده أحسن. أو أنا عند
مرض خطير يمنعني من الجواز.. أو «إنتي تستاهلي حد أحسن مني»

فيه نوع أخطر وأخطر.. اللي هو يحب ويتقدم ويخطب.. وقبل الفرح
بشوية أيام (وأحيانًا ساعات).. يخلع.. يختفي.. يخفي.. يخ!

ده مش حد يقرب ويبعد زي اللي في اللعبة اللي فاتت.. ده حد
يهذوب ويختفي.

باختصار شديد.. الراجل اللي زي ده مكتوب على جبينه (بالخبر
السري) يافطة كبيرة جدًا: (أنا مش بتاع مسؤولية).

واحد بيوصل رسائل نفسية وعاطفية بالحب والاهتمام، لكن من
أنت لثحت؛ علشان مايقاش مسؤول عنها عند اللزوم.

بيتعهد إنه يمشي على الحبل في علاقته بيكي علشان يتجنب الوحدة
من ناحية، والارتباط من ناحية ثانية.. ومايقاش مسؤول عن مصير
العلاقة دي.

تصرفاته بتقول كلام.. ولسانه بيتبرأ منه بكل جبن.. علشان حتى
مايقاش مسؤول عن كلامه.

البني آدم اللي زي ده عامل زي الطفل الصغير.. عاوز يرضع
ويشبع ويتبسط ويس.. من غير ما يدفع أي عن.

عاوز شوية تدليك عاطفي بالليل.. ومساج نفسي بالنهار.. وكل
واحد يروح لحاله بعد كده.

يجرك فيكي أحلى مشاعر.. ويعيشك في أروع أحلام.. لكن دوره
ينتهي لغاية هنا.. لأنه مش قد اللي بعد كده.

الراجل ده عمره ما هيتحمل مسؤولية علاقة حقيقية.. وده واضح.
من الأول.. بس انتي ماكتتش واخدة بالك.. واحتمال لما أخدتي بالك،
عملتي نفسك مش واخدة بالك.. وتبقي كده شاركتي في اللعبة.

الراجل اللي زي ده ماينفعش تأمنيه على نفسك.. وماينفعش
ترتبطي بيه.. وماينفعش تتجوزيه؛ لأنه شخص غير مسؤول.

الرسالة اللي باوصلها لحد من خلال تصرفاتي.. مسؤولية.
المشاعر اللي باحركها جوه حد.. مسؤولية.
الكلمة والنظرة والتعليق واللايك.. مسؤولية.
لأن ليهم معنى.. ووراهم هدف.

طبعا فيه أسامي حلوة وأوصاف شيك للراجل ده.. زي إنه عنده
فير أوف كومتمنت (Fear of commitment)، أو عنده كوميتمنت
إشوز (Commitment issues).. بس أنا أفضل تسميته (الحيث
الشبح).

هاتي بقى كشاف نور قوي..
وافتحه على الآخر..
ووجهه لعنيه مباشرة..
وقولي له:
لأ..

كفاية ضباب لغاية كده..
يا نطلع للنور سوا..
يا تخليك في الضلمة لوحدك.

لعبة (الحب المستحيل)

اللعبة دي بيلعبها اتنين في منتهى الذكاء.. وفي منتهى الغباء في نفس الوقت.

هنا فيه اتنين بيعجبوا بعض.. بيدوبوا في بغض.. مش قادرين يستغنوا من بعض.. لكنهم في نفس الوقت مستحيل ياخدوا خطوة واحدة المدام في علاقتهم (في ثقافتنا ومجتمعنا اسمها مستحيل يتجوزوا).

يعني فيه صعوبات وعوائق كثيرة جدًا واقفة في طريقهم، وهم يحاولوا يتغلبوا عليها دون أي جدوى.. وخلي بالك من (دون أي جدوى دي).

طيب ودي فيها إيه؟
فين اللعبة؟

أقول لك أنا فين اللعبة.

الأول مهم نعرف إن أي لعبة سيكون فيها مستويين.. مستوى واحد (في العقل الظاهر).. ومستوى غير واعى (في العقل الباطن).. تبقى إن الاثنين دول على مستوى (عقلهم الواعى) عاوزين يتخطوا ويتجاوزوا وكل حاجة.. بس من تحت لتحت. وعلى مستوى ١٠٠ جداً من (عقلهم الباطن).. هم مستعدين يعملوا أي حاجة علشان مايتجاوزوش.. وأول حاجة عملوها علشان مايتجاوزوش هي الاختاروا بعض.. تصور!

أنا شايف دلوقت حواجبك المرفوعة.. وعيونك المبرقة.. ومرة جداً حجم غرابة ودهشة الكلام.. بس خليك معايا.

تحيل واحدة مرعوبة من الجواز.. عندها مخوفات كتيرة جداً منها.. شافت علاقات زواجية فاشلة جداً (واحتمال علاقة أبوها وأُمها تكون منهم). سمعت عن بلاوي وبلاوي في البيوت.. كرهت الجواز والمتجوزين وسيرتهم.. لغاية ما قررت في أعماق أعماقها إنها مش ممكن تتجوز.. وبدأت تنفذ قرارها ده فعلاً.. بس بشكل غير واعى.. أو غير واعى قوي يعني.. تمام؟ تمام.

إيه بقى هي أذكى وأمهر طريقة تقدر تمارس بيها قرار عدم الزواج؟

الطريقة دي هي لعبة (الحب المستحيل).. يعني تختار واحد تحبه وتقرب منه وتدي له قلبها.. بس الواحد ده عنده ظروف معينة تمنعه من إنه يتجوزها.. منها مثلاً إنه يكون متجوز ومخلف وعنده عيال.. أو (في ثقافتنا) يكون من دين غير دينها.. أو يكون فيه فرق سن شاسع بينهم وبين بعض.. أو يكون مش مستعد للجواز دلوقت.. أو عنده أي حاجة تخلي زواجه بيها مستحيل.. أو تخلي أهلها يرفضوه.. أو أهلها يرفضوها.. أو الاثنين مع بعض.

طبيب هي تعمل كده في نفسها ليه؟

علشان هي مش قادرة تواجه نفسها بقرار عدم الزواج اللي جواها..
بش عملت اللي عليها قدام نفسها.. أهوه.. أديني حببت وسلمت
بش الموضوع صعب. أديني قاومت وحاربت علشان اللي
أهوه.. بش المشكلات أكبر من قدرتي.. أديني صبرت واستحملت
وأنتيت.. بش ما نلتش أي حاجة.

طبعا أنا ما عنديش أي مشكلة مع فرق السن أو الثقافة أو المستوى
الاجتماعي أو غيره.. بش أنا هنا باتكلم عن اختيار ده كجزء من قرار
الزواج (بعدم الزواج)، مش اختياره الواعي والمسؤول (من أجل
الزواج).

واحد تاني عنده عقدة من الجواز.. أو خوف من الالتزام والتقييد
والمسؤولية.. أو زي ما قولنا Fear Of Commitment.. بش عنده
اجابات نفسية وعاطفية للحب والود والاهتمام.. فيقرر برضه من
واه إنه ما يتجوزش.. وتكون طريقته الذكية جداً (والغبية جداً في
الموت نفسه) هي إنه يختار واحدة مستحيل ينفع إنه يتجوزها.. أو إنها
معه.. ويا سلام لو كانت هي كمان واخدة نفس القرار.. ويتلاعب
بش اللعبة.. يبقى كده كملت.. واتظبطت.. وبالا بينا نحب بعض
من فوق.. ونموت الحب ده من تحت. نحارب ونقاوم من فوق..
وسدور على صعوبات أكثر من تحت.. نتقطع ونتعذب من فوق..
ونمزج ونعمل (دماغ عذاب) من تحت.

اللعبة دي عاملة بالظبط زي أعراض الهستيريا.. اللي بتكون عند حد
الانحياز وحقن وقهر وغضب.. فيقرر عقله إنه يشل إيدته مؤقتاً.. فيبقى قدام
نفسه اتعصب وغضب وعمل اللي عليه.. بش عدم قدرته على تحريك
إيده هو اللي منعه من أخذ حقه..

أو اللي عاوز يصرخ بصوت عالي ويعبر عن غيظه وحنقه.. فيقرر
إنه يكتفم صوته ويوقف لسانه شوية.. فيبقى يرضه حاول قدام نفسه بما
الي جواه.. بس صوته راح.. وماقدرش يقول كلمة واحدة.. معاه
مش بإيده.. وسيلة نفسية دفاعية مفيدة جدًا.. بس في وقتها.. ومناس.

لكن اللي مش مفيد أبدًا هو إننا نعمل ده مع بعض.. باتفاق..
غير معلن.. هدفه تعطيل الحياة.. ووقف الحال. ونقول لنفسنا
بنحب بعض.. وهنموت على بعض.. ونعمل كل اللي علينا..
من جوانا مش عاوزين نتحرك من مكاننا.

أصعب ما في اللعبة دي هو إن اللي يلعبوها بيتمسكوا بيدهم
جدًا.. بيكونوا ما صدقوا لقيوا بعض.. وده طبعًا لأنهم بيحكموا
قرارات بعض.. ويكملوا الأجزاء الناقصة من سيناريوهات بعدهم
المكتوبة داخلهم من سنين..

والأصعب والأصعب إن هم الاتنين بيعملوا ده وهم مش واخدا
بالهم.. ومش واعيين بيه على الإطلاق.. وهنا الغلب الحقيقي.

الغلب الحقيقي هو إنهم بيضيعوا سنين طويلة من عمرهم..
فاكرين إنهم ضحايا لظروف قاسية..

وانهم بيعاربوا ويقاوموا ويتحاربوا ويلفوا ويدوروا..
بالظبط زي اللي بيضرب دماغه في الحيط.. وانهم متوهمين إن قصتهم
هي إحدى أصعب قصص الحب والرومانسية في التاريخ. وفي الحقيقة
كل ده سراب.

طبعاً فيه أشكال تانية كتير لممارسة قرار عدم الجواز اللي ورا اللعبة
زي إني أتلكك لأي حد يحاول يرتبط بيا، رغم إني فاتحة الإشارة
هيرا للارتباط.. أو إني أول ما حد يرتبط بيا، أبدأ علاقة مع حد
أنا.. أو إني أدخل اللي هيرتبط بيا في اختبارات نفسية صعبة جداً،
دها تعجيزه وإفشاله.

أنا عارف إن الكلام ده مؤلم.. والرؤية دي مزعجة.. خاصة للي
أنا ف ده في نفسه ويكتشفه وهو بيقرا دلوقت.. بس إذا كان الكلام
أنا.. فالسكوت والاستمرار بالشكل ده مؤلم أكثر.
إذا كانت الرؤية مزعجة.. فالعمى مزعج أكثر.
إذا كان الاكتشاف مرعب.. فالنزيف اليومي البطيء مرعب أكثر.

لما تختار.. أسأل نفسك وانت في كامل وعيك: أنا اخترتها ليه؟
لما تختاري.. أسألي نفسك وانت مفتحة عنيكي: إשמعنا ده؟

جاوبوا بصدق.. وبأمانة.. وبمسؤولية.
وشوفوا بوضوح.. وجرأة.. وشجاعة.

علشان الخسارة هنا.. هي الأفدح على الإطلاق.

لعبة (أمل حياتي)

معقول؟

هو الأمل ممكن يكون لعبة؟

آه طبعًا.. كل حاجة ممكن تكون لعبة.. لما تتعمل في غير مكانك
وفي غير وقتها.

الأمل شيء جميل ومطلوب ومهم.. الأمل بيهدئ من وطأ
الأيام.. ويخفف من حدة الليالي.. الأمل بيعت على الحياة.. بس
يكون في توقيته وموضعه.

لما يكون عندك أمل إنك تنجح السنة دي.. رغم الصعوبات
والتحديات.. غير لما يكون عندك أمل إنك تصحى بكره الصبح تلاقى
نفسك صغرت عشر سنين..

لما يكون عندك أمل إن زميلتك في الجامعة تعجب بيك وتحبك..
غير لما يكون عندك أمل إن سكارليت جوهانسون تتصل بيك دلوقت
علشان تتعرف عليك. إنت تستاهل طبعًا ماقلناش حاجة.. بس ده
مش هيحصل.

الأمل لا يعني الانفصال عن الواقع.. ولا يعني رفع قدميك بعيداً
عن الأرض، والتحليق في السماء بلا أجنحة.. لأنه ساعتها ما يقاش
أمل.. يبقى وهم.. يبقى هراء.. يبقى لعبة نفسية بالغة التعقيد.. لا
هي إلا إيجاباط بالغ.. وشعور عارم بالعجز.

من أصعب الأمثلة التي شفت فيها اللعبة دي، هي الفتاة المرتبطة
بشخص سيكوباتي (مؤذي جداً).. هي بتدوق المر حرقاً كل يوم..
تتعذب بكل أصناف العذاب النفسي والبدني بلا انقطاع.. مرة
تلاعب بمشاعرها.. مرة يوحى لها بصفات سيئة وغير حقيقية عن
نفسها (وهي تصدقها).. مرة يحسبها بالذنب علشان يملكها..
مرة يقلل من شأنها علشان يسيطر عليها.. مرة يبكي ويوس إيديها
وجليها علشان يصعب عليها ويخليها تتعاطف معاه.. ومرات يهددها
بالمجر أو الانفصال.. وأحياناً بالقتل أو الانتحار.

تيجي هي رغم كل ده.. يبقى عندها أمل فيه.. وتبقى مستنية
إنه يتغير.. ويتحسن.. ويتصلح حاله.. وهو ما لم يحدث في التاريخ من
قبل.. ولن يحدث أبداً.

جلين جابر د العالم النفسي المعروف، يحذر في كتابه (Psychodynamic
Psychiatry in Clinical Practice_ الطبعة الخامسة، ٢٠١٤) الأطباء والمعالجين
النفسيين من هذا النوع من السيكوباتيين.. يقول لنا إوعوا تستعملوا
معاه طرق العلاج التقليدية؛ لأنه ممكن يتلاعب بكم ويغيركم أنتم
شخصياً للأسوأ.. إوعوا تدخلوه مجموعة علاجية.. هيوظها ويفركشها
ويؤذي أعضائها.. إوعوا تاخذكم الحساسة والجلالة وتلعبوا معاه دور
المنقذ.. مش هتلاقوا اللي يتقذك منه بعد كده.. السيكوباتي علاجه هو
استئصاله من المجتمع.. وحجزه في قسم نفسي بمؤسسة خاصة بتأهيل
المجرمين.. فقط.. ولا غير.

تيجي صاحبتنا المسكينة بقى، وتقول لك ده هيتغير.. أنا عا
أمل.. أنا هاقف جنبه وأساعده.. أنا معاه للآخر.. مش انت يا د
قلت إن ممكن علاقة واحدة في حياة النبي آدم تشفيه وتعالجه وتع
آه يا ستي قلت.. بس جيت عند ده بالذات، وقلت: «يا إمانا
على الدكتور النفسي فورًا.. أو.. مش هاقول لك خدي ديلك
سنانك واجري.. لا.. سيبي ديلك.. واجري بكل سرعتك».. وال
انت ماتعرفيهوش.. إن الدكتور النفسي مش هيعرف يعالجه.. ودا
هتصابوا بالإحباط.

نفس الكلام مع اللي حاطة أمل في الارتباط بشخص عنده مش
في تحمل المسؤولية، ومش عاوز يتعالج، ومش بيسعى للتغير، أو الم
كل شوية بيعد ويقرب.. أو اللي بيعت رسائل مزدوجة.. وهي
زالت مصرة إنه لسه فيه أمل.
الأمل المبالغ فيه يؤدي إلى الإحباط.

من الأمثلة الثانية الصعبة جدًا هي إنك تحط أمل إن وضعك المادي
الاجتماعي يتغير.. وانت مش بتسعى لكده.. ومعندكش خطط واض
لده.. ومافيش أي مؤشرات حقيقية ولا واقعية عليه.. وتفضل قا
مكانك مستني جنب الحيط.. وباصص في الفراغ.. والمشكلة تبقى
لو فيه معاك عيلة أو ناس مسؤولين منك.. عندهم حلم متوقف
حلمك.. وأمل مبني على أملك.. وكلكم في انتظار المعجزة.. اللي
هتحصل أبدًا.

الأمل غير المبني على قواعد ثابتة، يؤدي إلى العجز.

إنت عارف كام واحد في مصر كان عنده أمل إننا نفوز بكاس العالم
بعد صعودنا إليه بطلوع الروح، مش إننا بس نطلع الدور الثاني، ويسوا
لك: أدينا بنحلم.. خلي عندك أمل؟ هو فيه حاجة بعيدة على ربنا؟
طبعًا.. مافيش حاجة بعيدة على ربنا.. بس ربنا عمل لكل حاجة مقادير
وأسباب.. حتى الأمل.. حتى الحلم.

الأمل في غير موضعه وهم..

الأمل في غير توقيته حماقة..

الأمل في غير جرعته.. قد يكون سامًا.

لعبة (مين هيمسك الكونترول؟)

أقدر أقول وبكل أسف.. إن معظم العلاقات اللي بندخلها في حياتنا،
هي اللعبة دي جزء منها.. وهي لعبة قائمة على سؤال بسيط جداً:
مين اللي هيمسك في إيدك الكونترول؟
مين اللي هيتحكم في الثاني؟
مين اللي هيمشي الثاني على مزاجه؟

هذه أشكال ظاهرة وواضحة لممارسة اللعبة دي، وفي مجتمعنا تكاد
تكون بكل أسف برضه بديهية، بمجرد ما واحد يرتبط بواحدة..
أقول لها اسمعي كلامي.. البسي كذا وماتلبش كذا.. كلمي
ماتكلميش ده.. غيري صورة بروفايلك على الفيس بوك وحطي
في.. ماتأخريش بعد الساعة عشرة الصبح.. أقصد عشرة بالليل..
ماتكشوفش إلا النور.. وطبعاً لو هي تجرأت واعتزضت أو حتى
ال.. يقول لها أنا مش باحب المناقشة.. ماتتعاملش معايا الند للند.
ماتحلفت معاها.. يبقى المركب اللي ليها ريسين تغرق.. ولازم نتفق
دا وقت إنه من حقك تقولي رأيك لكن كلامي أنا اللي يمشي في
أمر.. مش أنا الراجل؟

طبعًا لو راجل (أقصد ذكر) حويط شويتين، يقول لك أنا آه.. صغيرة، ماعندهاش خبرة، علشان أربيها وأشكلها على إيدي.
فيه طرق تانية للممارسة لعبة الكونترول.. بس أخفى وأكثر دهاء.

زي إنك تحسس شريكك في العلاقة بالذنب.. فيبقى مضطرب.. الوقت إنه يعمل اللي يرضيك.. دي بيستخدمها أحيانًا الآباء والأهـاء.
مع أولادهم.. ويستخدمها بعض الترجسيين والسيكوباتيين.. علاقتهم.

وزي إنك تهدد الطرف الثاني إنك هتهجره وتسييه.. أو هتؤذي نفسك أو هتؤذيه.. فيقلق ويخاف.. ويمشي على العجين مايلخبطهوا.

وفيه طريقة عجيبة غريبة، وخبيثة جدًا في نفس الوقت:

- قولي لي الباسوورد بتاع تليفونك!
- ليه.. هو أنا أقدر أطلب الباسوورد بتاع تليفونك؟
- آه طبعًا.. أهـي خديها.
- ماتكلميش فلان وفلان علشان مش مستريح لهم.
- إيه ده.. ولو أنا طلبت منك الطلب ده هتعمل إيه؟
- هاعمل كده طبعًا.. ده حقك زي ما هو حقي.

الطريقة دي هي إني علشان اخترق خصوصيتك، أكشف (بعض) أسرارـي.. وعلشان أتحكم فيك، أسبيك تتحكم في (قـا) مما يخصني.. يعني أرمي لك الطعم.. علشان أملكك.. بتحصل بين المخطوبين واللي بيعجبوا بعض جديد.. إطار خارجي من المساء والمراعاة.. داخله انقضاـض والتهام شديدين.

بعض البنات بمجرد ما تتجوز.. تصاب بهوس الكونترول.. ويبقى
ماها صراع نفسي محتدم حوالين (مين هيتحكم في الثاني؟).. وتختار
أدق طريقة على الإطلاق في كسب هذا الصراع.. وهي إنها توحى
لهم أنها بتسمع كلامه.. اللي هو أصلاً كلامها، والي هي مرتباه،
واسماها، ومخططة له، بينما هو يتباهى بذكورته.

طبعاً الدلع.. واللعب على وتر العلاقة الحميمة (كمكافأة).. والنكد
المرمي الأزلي (كعقاب).. بينهم الصراع ده تماماً، بالضربة القاضية.

أما عن استخدام الأطفال في التحكم في أبوهم، وإقصائه هو شخصياً
من تربيتهم، وحصر دوره في الإنفاق والمتابعة عن بعد.. فحدث ولا حرج.

الستات اضطرت إنها تبتكر وتطور لنفسها عدد هائل من الألعاب
المسية، لمجرد العيش بسلام في هذا المجتمع العظيم.

بيوحوا للرجال إن الكونترول في أيديهم.. في حين إنهم بيحركوهم
في الماريونيت.. والأتين في الآخر ضحايا.

العلاقات مش خناقة..

مش صراع..

مش حرب.

سيبوا الكونترول..

وامسكوا إيد بعض.

لعبة (خُد وخُد)

هنا.. إنت قدام حد بيدي وبس.. بيدي طول الوقت.. بيدي
الفاضية والمليانة.. ومش بس بيدي للناس اللي بيعجبهم ويعبوه.. لا
ده بيدي أكثر للناس اللي هو واثق انهم مش بيعبوه.. الناس اللي
وبينهم خلاف.. اللي كل شوية يتخانقوا معاه ويتخانق معاهم.

طيب وفيها إيه؟

فيها إيه لما الراجل يدي ويصرف على مراته وولاده بكرم وسخاء
فيها إيه لما الست تدي وتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحكي
سبيل جوزها وعيالها؟

فيها إيه لما أتصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شديد
فيها إيه لما اضحك في وش صاحبتى اللي أنا لسه متخافقة معاهامبارح

طبعًا مافيهاش أي حاجة.. بالعكس.. كل ده كويس جدًا
ومليان طيبة وكرم وحسن معاملة وأخلاق.. بس لو وقف لغاية هنا
وماكانش هو الخطوة الأولى للعبة نفسية خطيرة جدًا.

إزاي؟

لما الرجل الي يصرف على مراته وولاده بكرم وسخاء يبدأ يقول
«طالما أنا باصرف عليكى، يبقى تسمعي كلامي»، أو «ما تطلبيش
منى اساعدك في البيت.. أنا باشتغل أهو وباجيب فلوس»، أو
«ما تطلبيش معايا راسك براسي.. أنا الي باصرف عليكى». وبعدها
يقول لأولاده: «طول ما انت في بيتي وباصرف عليك يبقى تسمع
«لام»، أو «لما تشتغل وتصرف على نفسك ابقى اعترض على
«لامى»، أو «لما تتجوزي وتلاقي حد يصرف عليكى، ساعتها يبقى
هي رأي».

لما يقول ويعمل كل ده.. تبقى الحكاية مش عطاء ولا كرم ولا
هنا.. الحكاية تبقى «من» يتبعه أذى، ويكون كل الصرف والكرم
المدح (ده لو كانوا يصرفوا أصلاً)، هو الخطوة الأولى من لعبة بالغة
هنا، خطواتها الثانية هي الإذلال والاستغلال.

لما المست الي بتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحى في سبيل
مورها وعيالها.. تبجي تقول لهم: «ما حدش فيكم حاسس بيا»، «أنا
معت بنفسي علشانكم»، «أنا ضيعت حياتي علشان خاطركم»، «أنا
معت نفسي بالحياة علشان تعيشوا». يبقى الموضوع مش تعب ومجهود
ده لوجه الله.. لأ.. ده فخ في منتهى الذكاء.. مستني حضرتك تقع
بكل أريحية.

لما أتصل بحد فيه بني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شديد..
«من يكون فعلاً كرم أخلاق مني.. بس لما آجي ثاني يوم.. وأقول:
«أنا باسأل عليه وهو مش بيسأل عليا»، «ده أنا الي بدأت بالسلام،
«لا»، «أنا كده عملت الي عليا، وهو زي ما هو».. يبقى دي لعبة.

لما أضحك في وش صاحبتى اللي أنا لسه متخافقة معاها امبارح،
واقعد مستتية منها تتغير كده في ثانية.. كأن مافيش حاجة حصلت،
وأقول: «أهو.. شوفوا باسلم عليها وهي مكشرة ازاي؟»، «قار»،
أبيض.. وهي قلبها اسود جدًا، «هي عادتيا واللا هتشتريها».. بيهر،
ضحكتي ماكانتش صافية.. وكانت جزء من لعبة (خُد وخُد).. الأوا
(خُد عطاء).. وبعدين (خُد أذى).

مهم نعرف إن اللي بيعمل اللعبة دي -وغيرها- مش لازم يكون واثق
بيها.. أو ناوي عليها بوضوح.. يعني مش لازم الراجل وهو بيصره..
يكون عارف إنه هيجي بعد يومين ويذل مراته وولاده بالصره
عليهم.. ومش لازم الأم وهي بتهلك نفسها في سبيل ولادها، تكلم
ناوية إنها تمن عليهم باللي بتعمله علشانهم.. ولا لما أتصل بصاحبي اللي
فيه بيني وبينه مشكلة، أو أضحك في وش صاحبتى اللي متخافقة معاها
امبارح، أكون قاصد أو قاصده ألعب اللعبة دي.. كل ده بيحصل دور
وعى، ودون قصد، ودون نية.. وغالبًا الطرفين بيكونوا أغلب..
الغلب.. بس مش لاقين حاجة تخلي لوجودهم معنى، ولا حاجة تهم
لهم اللي بيعملوه.. غير شوية الألعاب النفسية الخاوية دي.

وأدينا بتتعلمها..

علشان نكتشفها أول بأول..

ونوقفها..

ونخرج منها فورًا.

فورًا.

لعبة (زعلان بيني وبين نفسي)

دي بقى لعبة مُحيرة جدًا للطرف الثاني فيها.

اللي هو فجأة.. ومن دون سابق إنذار، تلاقى مراتك أو خطيبتك
مبهرة، ومش على طبيعتها.. كلامها قليل.. لو اتكلمت، نظراتها
مبهمة.. لو بصت، فيه حاجة غلط.. بس انت مش قادر تحدها أو
سميها.

- فيه إيه؟

- مافيش.

- طيب مالك؟

- ماليش.

- هو أنا زعلتك في حاجة؟

- لا خالص.

- أمال فيه إيه؟

- مافيش.

(نرجع نلف الدائرة دي من أولها تاني، لعدة ساعات.. وأحيانًا لعدة

أيام.)

الرجالة بقى لما يلعبوا اللعبة دي يلعبوها بطريقة أصعب شو ..
طريقة (الكهف) .. بمعنى إنه ينسحب من العالم في هدوء .. ويقرر
ينعزل ويتوقع داخل نفسه .. أي صوت ممكن يزعجه .. أي ..
ممكن تؤرقه .. أي وسيلة للتواصل معا تتهي بالفشل .. وربما العنة
- سيبيني لوحدي شوية.

- ليه؟

- محتاج أبقى مع نفسي.

- طيب وأنا وجودي جنبك مش بيخفف عنك؟

- يا ستي بيخفف وكل حاجة .. بس مش دلوقت.

- طيب إنت معايا؟ إنت هنا؟

- لا .. اعتبرني مش هنا.

طبعا من حق كل واحد يكون ليه وقته الخاص، ومساء
الشخصية .. بس اللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الأنثوية)،
إنك بتصعبي الأمور على شريكك في العلاقة، وترهقيه نفسياً ..
لغاية ما يزهق ويفقد الأمل، أو يفقد أعصابه. كأنك بتختبريه وته
مدى تحمله، وقدرته على الصبر، أو التخمين.

واللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الذكورية)، هو إنك بت
شريكتك بالرفض .. إنها مالهش لازمة .. وان وجودها مش فارق
قد يكون مزعجاً. كأنك عاوز تستأصلها من حيز حياتك .. ولو ..
الوقت.

فيها إيه لما نكون واضحين .. فيها إيه لما أكون زعلانة .. فاه
المسافات .. وأقول أنا زعلانة من إيه .. علشان أفتح الباب للمناه
والتفاهم؟

فيها إيه لما أحاول أصيغ مشاعري في كلام بسيط.. يقرب شريكتي
مني، ويحسسها بيا، وما يقطعش خيوط الوصل ما بينا؟

أقول لك أنا فيها إيه.. وليه بنضطر أحيانًا نلعب اللعبة دي.

إحنا بنكون محتاجين حد يحس بينا.. بس من غير ما نقول..
حد يسمعنا من غير ما نتكلم، ويجاوبنا من غير ما نسأل.. بالظبط زي
الطفل الصغير.. اللي اتعود إن أمه تحس بيه وباحتياجه، وألمه، وجوعه،
وعطشه، وحزنه، وزهقه.. فتضمه لحضنها، وتطمئه، وتشبعه.. من
غير ما ينطق ولا حرف.

بس الحقيقة إن دي أمنية طفولية جدًا.. وطريقة بدائية للغاية..
مانفعلش تستمر طول العمر.

إحنا دلوقت كبار.. ومهم نتعامل مع نفسنا ومع غيرنا بشكل
مختلف.

لما أكون حزين أقول أنا حزين.. لما أكون متضايق أقول أنا متضايق..
لما أكون محتاج حد يحس بيا، أو صف مشاعري.. لما أكون محتاج حد يقبلني
زي ما أنا، أطلب من اللي معايا إنه يقبلني زي ما أنا.

ما تستنيس من حبيبك أو خطيبك أو جوزك اللي كنتي بتستنيه من
أبو ذي أو من أمك.. وما تتوقعش إن كهف الوحدة المظلم اللي بتدخله
هيكون بمثابة رحم والدتك الآمن الهادئ.

عبروا عن نفسكم.. واحتاجوا.. واطلبوا.. وخذوا حقكم.
فأحبال الوصل مهترئة بما فيه الكفاية.

لعبة (اتغير بس خليك زي ما انت)

خلال الفترة اللي فاتت لاحظت ملاحظة غريبة جداً.
تيجي لي واحدة بتشتكي مر الشكوى من جوزها: بيعاءا،
وحش.. مش بيعترمني.. مش بيعحس بيا.. قاسي.. أنا في.. متساهل
مسيطر.. وساعات (بيخونّي) أو (يعرف واحدة عليا).

باطلب منها تخلي جوزها يجي لي.. وباكون عارف إن ده ده
جداً وأحياناً مستحيل.. لكن في الحقيقة بعضهم بيعجي فعلاً.. و
وبينكم.. مش بيكون جاي جدعنة ولا شهامة.. بيكون في ده
الأحيان جاي علشان يثبت إنه صح.. أو يُفشّل قصة العلاج دي..
أصله.. أو جاي تحت الضغط من مراته أو أهلها والتهديد بالانفصال

المهم.. باسمع الزوج وباكون باغلي من جوايا زي البركان المكسّر
بالظبط: بص يا دكتور.. مش بتسمع كلامي.. بتجادلني.. بتعأا
بندية.. بتعلي صوتها عليا.. مش بتحترم ان انا الراجل وهي السنه
عاوزه نبقي راس براس.. فين القوامه؟ أنا القائد.. أنا صح.. أنا
(بصوت حسن شحاتة في فيلم طير انت).

أكون شايف قدامي طفل صغير، عاوز يثبت لنفسه إنه هرقل، يأمر
الطاع.. ومش من حق حد يجادله.. أو يشاركه.. أو حتى يرد عليه.

بمسك أعصابي.. وأحط كرات دمي الحمراء في تلاجة، وأطلب
بكل هدوء إنه يتعالج.. وأفهمه بالراحة إن أي مشكلة زواجية
أو علاقاتية، مهم إن الطرفين فيها يتغيروا علشان العلاقة تستقيم،
والزواج يتصلح.. وماينفesh حد يشيل الشيلة لوحده.

بعض الرجاله مش باشوفهم تاني بعد اللقطة دي.. اللي يكسل..
واللي يزهدق.. واللي يرفض.. واللي يكابر.. واللي يقول هو انا مريض
ماشان أتعالج؟ واللي... واللي.

لكن..

فيه عدد مش قليل بيقبل فعلاً الفكرة.. ويقرر إنه يبدأ برنامج علاجي
بعد.. وحتى لو كان ده بهدف الاختبار أو حرق كارت العلاج في الأول..
لأنه بيحضر.. ويشارك.. ويكمل.

مش بس كده.. ده بيشوف خلال رحلة علاجه إنه مسؤول بدرجة
أخيرة عن صعوبات زواجه وعلاقته بمراته.. وبيكتشف البلاوي
الرفقا والمفاهيم الخاطئة اللي اتربينا عليها في مجتمعنا المتدين بطبعه، فيما
نص الرجولة والأنوثة والقوامة والزواج والعلاقات.. يفتح مخه..
يفهم.. ويستوعب.. ويقبل.. ويتألم.. والمفاجأة.. إنه بيتغير.

تصوروا.. رجل شرقي أسطوري خارق.. يسمح لنفسه إنه يكبر..
وينضج.. ويتغير!

فين بقى اللعبة؟
فين التكة؟

اصبر عليا.

* * *

المشهد الثاني.. هو مشهد مريض جاي يشتكي من أهله..
قاسية.. استغلال عاطفي.. ظلم بين.. أمه عاوزة تبلعه بلع
بيدمره بمعنى الكلمة.. كوارث ومصائب نفسية يشيب لها الولد
أطلب منه يجيب لي أمه.. تيجي لي واقعد واتكلم معاها واقول
حضرتك الي محتاجة تتعالجي مش ابنك، (ويحصل كثير بالمنا
أهل المريض يكونوا هم الي محتاجين علاج مش المريض نفسه) ..
منها تتعالج وتحضر بانتظام.. وتوافق على ده فعلاً رغم إنه صعب
بجد.. تحضر وتنتظم وتسمح لنفسها إنها تشوف.. وتتعلم.. وتة

طيب وبعدين؟
فين اللعبة؟

شوف يا سيدي.. اللعبة في المشهد الصادم القادم.. مشهد
الي كان زي الفرعون من كام شهر، وهو قاعد قدامي دلوقت
الطفل الحزين الي بيبكي بمنتهى الحرقه:

- أنا اتغيرت يا دكتور.. أنا اكتشفت الزبالة الي كنت فيها.. ورفض
البلاوي الي اتربيت عليها.. أنا عرفت إن الرجولة مش هي الصن
العالي.. عرفت إن القوامة مش هي الافترا.. أنا كنت ظالم نفسي و
مراق.. أنا بطلت التحكم واسيطر.. أنا باعاملها بمنتهى الاحترام.. با
تعمل الي هي عاوزاه.. لأ.. أنا شايف إني مش من حقي أصلاً أقول
اعملني أو ماتعمليش.. أو اخرجني أو ماخرجيش.. أنا مؤمن إنها كا
مستقل بذاته ومسؤولة عن نفسها وده حقها.

- الله ينور عليك.. أنا فعلاً فخوريك وبالي انت وصلت له.. أنا
 مصدق إن فيه راجل شرقي يسمح لنفسه بانه يتغير.. ومش مصدق
 ان ممكن أسمع الكلام ده في يوم من الأيام.. تعالى أبوس راسك.. طبعاً
 بعد مراتك دلوقت هي أسعد واحدة في الدنيا.. مش كده؟
 - للأسف لأ يا دكتور.. تصور يا دكتور.. مش عاوزه تشوف
 ان بتغير.. بتقف لي على الواحدة.. بتفكرني باللي فات، مش عاوزه
 تشوف البني آدم الجديد اللي قدامها.. مش هاتين عليها حتى تقول لي
 انه حلوة.. أو تبص لي بصة طيبة.
 - معقول؟!!

نعالى يا ستي.. إيه؟ كنتي بتشتكي من الراجل والراجل اتغير وبيتغير..
 ومرد إن راجل شرقي يتغير دي معجزة كونية نادرة الحدوث.. فيه إيه؟
 - مش عارفة.. لسه فيه حاجات زي ما هي.
 - آه بس ده فيه حاجات كتير قوي اتغيرت.
 - لأ.. هو لسه زي ما هو.. ده بيمثل.. كل حاجة زي ما هي..
 ماغيرش.. ولا عمره هيتغير.. أنا نفسي قافلة منه من زمان.
 - طيب ولما انتي نفسك قافلة منه من زمان.. كنتي عاوزاه يتعالج
 ويتغير ليه؟! ما كنتي تسيبيه من الأول وترجيحنا.
 - ماعرفش بقى.

أوباً.. هنا بقى يا سيدي اللعبة.. ولك أن تتخيل نفس المشهد بالظبط
 مع الأم أو الأب اللي بيتغيروا، سواء بالعلاج.. أو بالزمن.. أو بالخبرة..
 بفضل ابنهم أو بتهم مش شايفين.. أو مش عاوزين يشوفوا تغيرهم..
 مهما كان واضح.

إيه بقى الحكاية؟

الحكاية إننا ساعات بنشتكي من حد.. ونطالبه بكل حماس ..
يتغير.. وأول ما يتغير.. نقول له لا والله.. كان زمان، أو «لأ.. أنا» ..
مصدق تغيرك»، أو «لأ.. مش هو ده اللي انا مستنيه / مستنيه».

الست تكون بتشتكي من جوزها.. ولما ربنا يهديه ويتغير.. ترفه..
تغيره أو ماتشوفهوش أو تشكك فيه.. كأنها عاوزاه (بشكل غير واضح) ..
يفضل زي ما هو.. مطلع عينيها ومكفر سيناتها.

الأبناء يشتكوا من آبائهم وأمهاتهم.. ولما ربنا ينور بصير ..
ويتغيروا.. يبقى مش هالين عليهم يشوفوا تغيرهم أو يعترفوا به..
كأنهم بيدوروا على الغم.. والهم.. والحزن.

وأحيانًا بعض الآباء والأمهات اللي جايين ولادهم يتعالموا ..
وهيتجننوا علشان يخفوا.. أول ما يبدأوا يتغيروا ويخفوا.. يمنعو..
من حضور الجلسات.. ويشككوا في علاجهم.. وينكروا تغيرهم.

بالمناسبة.. ما يسري على الأفراد.. قد يسري أحيانًا على المجتمعات
اللي بتقاوم التغير.. وتحن للشكوى.. وتهرب من المسؤولية.

حاجة غريبة جدًا..

بس مش هتبقى غريبة قوي لو عرفنا اللي وراها..
اللي حاصل في عقلنا الباطن من تحت لتحت.

هو مين المستفيد الأول من الشكوى؟ الشاكي طبعًا.
مين اللي شايف قدام نفسه إنه مظلوم ومكسور ومتهان؟ الشاكي
طبعًا.

هو مين اللي يلعب دور الضحية في اللعبة دي كلها؟ أبوه.. الشاكي
طبعًا.

مين اللي يستاهل الانتباه والاهتمام والتقدير والمساعدة؟ الشاكي
طبعًا.

مين بقى اللي هيتخسر كل ده لو الوضع اتغير؟ بالظبط.. الشاكي
طبعًا.

ما هو لو راح الجاني.. لو الجاني اتعالج وما يقاش جاني.. لو ربنا هداه
ه اتغير.. لو ربنا كرمه وشاف مسؤوليته وبقي إنسان مختلف.. ساعتها
الضحية ينفع يبقى ضحية من غير (جاني)؟
الإجابة.. لأ.. طبعًا.

يعني من فوق أشتكى واشتكى واطلب التغيير.
ومن تحت ممكن أقبل أي حاجة إلا التغيير.

من فوق باقول أنا مظلوم.. ارفعوا الظلم عني.
ومن تحت.. أرجوكم إوعوا ترفعوا الظلم عني.

من فوق يا ريت تتغير.
من تحت: خليك زي ما انت.. إوعى تتغير.

ما هو لو انت اتغيرت.. هاروح فين أنا بقى؟ لو انت اتعالجت..
أشتكى ازاي يعني؟ لو انت اتصلحت.. أعمل إيه إن شاء الله؟

طبعاً ده لا ينفي إنه فعلاً في بعض الأوقات بتكون العلاقة وصلاً
لمرحلة سرطانية، ما يتفعش معاها أي تغير ولا أي علاج.. بس ساء
يقتسى الانفصال (من الأول) أرحم وأهون من ممارسة هذه الماهة
الصعبة المرهقة.. وكل واحد يتغير لنفسه أحسن.. وبرضه ده
ينفي (بل يؤكد) إنه في معظم الأحوال بيكون الطرفين محتاجين علاجاً
ومساعدة، مش طرف واحد بس.

عندنا قاعدة في العلاج النفسي بتقول إن المريض دايمًا يقاوم علاجاً..
علشان فيه جزء من جواه عاوزه يفضل زي ما هو.. يعاني ويشتكى
بس الألعن من كده.. هو إن أقرب الأقربين للمريض (الزوج..
الوالدين).. والي هم جايين يشتكوا منه.. هم شخصيًا بيده
علاجه.. ويرفضوا تغيره.. علشان يفضلوا يشتكوا.. ويشتكوا..
نهاية. ويكونوا يشكّلوا مشكل ما.. مستفيدين من مرض المريض.. اللي بيؤذي
دورهم في المعادلة.. ويؤكد لهم قدام أنفسهم إنهم ضحايا.. وإن الحكاكة
مألهاش حل.

غريب جداً.. ومعقد جداً.. هذا الكائن اللي اسمه إنسان.
غلبان جداً.. ومفتري جداً.
ظلم جداً.. جهول جداً.. متكبر جداً.

أبوس إيديكم..
تغير البني آدمين بيقاس بميزان الذهب.. الجرام فيه بيطب.
شوقوه.. وقدروه.. وامتتوا لصاحبه.
اسمحوا لنفسكم.. واسمحوا لغيركم بيه.
جددوا رؤيتكم لنفسكم وللناس كل يوم.. كل ساعة.. كل دقيقة

امنحوا الفرص..
واستغلوا الفرص..
واقتنصوا الفرص..
التي قد لا تعود.

لعبة (أنا اتغيرت أهو)

اللعبة دي شفتها كثير بين بعض المتجوزين.. وفيه أزواج محترفين جدًا في اللعبة دي.

الزوج يكون سيمى المعاملة لزوجته.. قسوة وإهانة وأذى نفسي وأحياناً بدني وجنسي.. وساعات يخونها مع واحدة واثنين وثلاثة.. والزوجة مرة تسكت، ومرة تطنش، ومرة تصبر على البلاء، زي ما اللي حواليتها بينصحوها.. وده طبعاً بيزيد الوضع سوءاً وتفاقماً؛ لأن اللي هيوصل للزوج وقتها رسالة مفادها: «كمل.. دوس كمان».

أول بقى ما يفيض بيها الكيل.. وتقرر الزوجة الكريمة إنها تاخذ موقف.. وتتصدى للإهانة والظلم.. وتضرب عرض الحائط بسلبية أهلها وجبنهم.. وتقول (لا) بصوت عالي وبكل ما تملك.. ويظهر في كلامها وعينيها وطريقتها إنها جادة.. وانها مش فارق معاها الانفصال.. وتهدد بإنها مستعدة لفعل أي شيء وكل شيء علشان تحمي نفسها وتصون كرامتها.. يبدأ صاحبنا أولاً في اختبار جديتها بمزيج من التهديد والوعيد، وتأخذه الحماسة والرغبة شويتين..

بس أول ما يكتشف إن المرة دي غير كل مرة.. وإنها ناوية ،
آدميتها، وتستعيد ملكية نفسها.. حتى لو اقتضى الأمر فض...
العيار الثقيل.. يتراجع صاحبنا حبة حبة.. ويتقهقر للوراء...
خطوة.. ويقول لها: طيب شوفي.. خلاص.. أنا هاتغير علشان...
هاغير من نفسي علشان البيت مايتخربش.. أنا باحيك ومش...
أستغنى عنك.. قولي لي عاوزه إيه بالظبط وأنا أعمله.
بس..

هي كده وقعت في الفخ..

تقول له تعاملني كويس.. يقول لها حاضر.. بطل تهيني وتضربي
يقول لها من عيبا.. إيديني من وقتك واهتمامك.. يقول لها طبعاً
وهكذا. ويبدأ يتغير فعلاً.. تغير سريع وساحر وشامل.

فين بقى المشكلة؟ فين اللعبة؟

اللعبة إن التغير ده مش حقيقي.. وإن عمره قصير.. وإنه ماكانش
ليه أي هدف غير الإطفاء السريع لحريق الغضب.. والاستيعاب
الكاذب لتوتر الأمور.. والخوف المرعب من فضيحة بجلاجل.. مش
الإصلاح الجاد، أو المراجعة الهادئة، أو البدء من جديد.. وده بيظهر
فعلاً بعد شوية.. لما ترجع ريم لعادتها القديمة.. بس غالباً بشكل
أسوأ.. مع مزيد من الإهانة والقسوة وسوء المعاملة.. مضاف إليهم
كثير من الانتقام والتنكيل.

طبعاً مش كل المشكلات الزوجية بيحصل فيها التابع ده.. لكنه
بيحصل كثير.. إلى جانب إن اللعبة دي بتحصل في علاقات تانية غير
العلاقات الزوجية.. معظمها علاقات عاطفية.. خاصة لو كان الطرف
الثاني أحد أساتذة في القلب والتلون والتلاعب بمشاعر الآخرين.

المشكلات المزمنة في العلاقات مالهش غير حلين.
إما العلاج الجذري والجاد والحقيقي عند متخصص.
أو بتر العلاقة إلى الأبد.
لهبر كده..
بقى ضياع وقت..
وضياع عمر.

لعبة (الطلاق الي اسمه جواز)

أعتقد إن دي أبشع لعبة ممكن اتنين يلعبوها مع بعض.. لأنها مش بس بتؤذيهم.. دي بتؤذي أطراف تانية معاهم.

هنا.. إنت قدام اتنين متجوزين على الورق.. لكن الواقع الي بينهم مالهوش أي علاقة بالجواز.. بيت معلق عليه لافتة الزواج.. وما يحدث داخله طلاق بائن.

اتنين بُعاد نفسيًا جدًا عن بعض.. بينهم هجر وجفاء وبرود.. نفور وصد ووحشة.. يأس وظلام وفقدان أمل.

خناقات ومشكلات ليل نهار.. مافيش أي نوع ولا أي درجة من التفاهم.. وكل واحد نفسه من جواه يصحى الصبح يلاقي الثاني مختفي من على وجه الأرض.

وبيحصل طبعًا في بعض الأحوال، إن كل واحد منهم يعمل علاقة غير شرعية من ورا الثاني.. وأحيانًا مش من وراه ولا حاجة.

طبيب ولما هو الحال كده؟ وطالما الوضع سيئ بهذا الشكل..
مكملين مع بعض ليه؟
هنا بقى اللعبة على أصولها.

يقول لك: علشان العيال.. مكملين مع بعض علشان العيال
مايتأذوش.. علشان الطلاق ممكن يآثر على نفسيتهم.. وهي تقول:
برضه العيال لما يعيشوا في وسط أبوهم وأمهم، غير لما يكبروا، وكل
واحد في حته.

أنا الحقيقة شفت كل طرق وأنواع سوء الاستغلال (Abuse)
للأطفال، لكني ماشفتش طريقة لسوء استغلالهم أفظع من دي.. اللي
هي انكم تعلقوا فشلكم على شماعه أولادكم.. وتبرروا جبنكم بأن
ده من مصلحتهم.. وتقرروا الاستمرار في (طريق سد) تحت ادعاء
الخوف على نفسيتهم ومستقبلهم.

طبيب هو اللي انتو فيه ده مش مؤذي لأولادكم؟ المسافات النفسية
الطويلة بينكم وبين بعض مش بتمزقهم تمزيقًا؟ الشد والجذب
والخناقات والصوت العالي (والضرب أحيانًا) مش بتشوه عقولهم
وقلوبهم؟

هو المؤذي أكثر للأولاد إنهم يعيشوا في جواز فاشل واللا في طلاق
ناجح؟ المؤذي أكثر إنهم يعيشوا في جو مشدود مُلبَّد بالمشاحنات
الدائمة، واللا في هدوء وسكينة، حتى مع بعض الفقد؟ هو ربنا لما
حلل الطلاق مش كان عارف إنه ممكن يكون فيه أولاد؟

الي بيوصل للأولاد بكل أسف في هذا النوع من البيوت، هي
صورة مشوهة تمامًا عن معنى الزواج، ومعنى الحب، ومعنى المودة
والرحمة، ومعنى الحياة نفسها.

وده هيجليهم - غالبًا - يكرروا الصورة دي بحذافيرها لما يكبروا
أو إنهم يقررروا مايتجوزوش خالص.. أو يدخلوا في علاقات مسيئة
للغاية.

أنا مُقدر جدًا تعقيد العلاقات الزوجية في مجتمعنا.. وإصابة
بأمراض صعبة ومزمنة.. وعارف وشايف مشكلات الطلاق الأسرية
والاجتماعية والاقتصادية والقانونية.. وإن اختيار الاستمرار في زواج
فاشل قد يكون حائط الصد الأخير ضد الكثير من الشقاء والعذاب
والمذلة لكل الأطراف.. وإنه أحيانًا يكون قرار هدفه ترميم آخر
أعمدة منزل يتهاوى فوق رؤوس الجميع.
لكن..

القرار الأكثر شجاعة.. هو إننا نقف وقفة صادقة مع النفس..
وننظر للأمور نظرة أمينة تخلو من الأنانية والاستسهال.. ونقرر
نحاول.. ونسعى.. ونعالج.

لو صدقنا النية.. ونفع العلاج.. خير وبركة.
ولو مانفعش.. مش هنكون أعلم ولا أحكم من ربنا.. اللي بيقول:
﴿فَأَمْسِكُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تَتَّخِذُوا ضُرَارًا لِّتَعْتَدُوا
وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ﴾ (سورة البقرة: ٢٣١).

بلاش نظلم نفسنا..

بلاش نظلم عيالنا..

بلاش اللعبة دي.

إما زواج بما يرضي الله..

وإما يقضي الله أمرًا كان مفعولاً.

لعبة (السر سوب)

دي بقى لعبة لطيفة بتلعب في بعض العلاقات العاطفية، اللي بتكون مؤذية ومشوّهة نفسياً لأصحابها.. فيقرروا عند نقطة معينة انهم ينهوا العلاقة دي.. اللعبة دي اسمها لعبة (السر سوب).

يعني إيه؟

يعني يبجوا عند لحظات الوداع.. ويقولوا لبعض: (إحنا خلاص ننهي حكايتنا، بس ممكن نبقى أصحاب)، أو (لو احتجتي حاجة، أنا موجود)، أو (هاتصل اطمئن عليك كل شوية).. وحاجات تانية ليها نفس المعاني دي.

أحب أقول لكل حد بيعمل الحكاية دي: إنت بتضحك على نفسك (ومن جواك عارف إنك بتضحك على نفسك)، وبتضحك على الطرف التاني (وهو برضه من جواه عارف كده)، وبتلعبوا لعبة عقيمة ومنهكة.. وغالباً أذاها أكثر من أذى العلاقة نفسها.

إنت في الحقيقة بتنتهي العلاقة من فوق.. وتخليها مستمرة من تحت.. إنت بتوصل للطرف الثاني رسالتين في نفس الوقت.. واضحة على السطح بتقول (العلاقة بتنتهي)، ورسالة ثانية خفية العمق بتقول (طيب خيلنا شوية.. يمكن).

حضرتك كده ما أنهيتش العلاقة ولا أي حاجة.. حضرتك وبكل بساطة سايب الباب موارب.. سايب (ثقب) بينك وبين الطرف الثاني ممكن توصل منه بعض المشاعر، أو الاهتمام، أو الدفا اللي يحترق الطرف الثاني ما يبعدهش قوي.. ماسك طرف الخيط، وبتلعب بيه بيا من إنك تقطعه.. سايب (سرسوب) صغير من العواطف مش هام عليك تقفله.

عاوز أقول لك إن مافيش أي توصيف لكلمة (الابتزاز العاطفي) أبلغ من تفاصيل اللعبة دي.. اللي بتعلق من خلالها نفسك وتعلق الطرف الثاني معاك في علاقة هلامية، غير واضحة المعالم، مالهش مسمى ولا ليها شكل ولا ليها هدف.

اللعبة دي مش بس منهكة ومؤذية ومشوهة.. لأ.. دي كمان بتحرم كل طرف فيكم إنه يدخل في علاقات أخرى حقيقية واضحة.. بتخلي دايماً فيه خط رجعة للعلاقة القديمة، وده يفقد أي علاقة جديدة طعمها ومعناها وجهاها.. يعني لا ترحم.. ولا تخلي رحمة ربنا تنزل.. كل حاجة تبقى نص-نص.. القديم نص-نص، والجديد نص-نص.. وجودك كله يبقى نص-نص.

فيه أشكال ثانية للعبة (السرسوب).. منها إنكم ترجعوا تكلموا (أو تراسلوا) بعض بعد شوية، كأن مافيش حاجة حصلت.. أو إنك تتابع الطرف الثاني من بعيد لبعيد.. تسأل عن أخبارها.. تراقبي صفحته على الفيس بوك.. أو ووده أصعبهم.. إنكم تفتحوا باب الانتقام.. ويبقى هم كل حد فيكم انتظار اليوم اللي يشوف الثاني فيه نادم ذليل على الفراق.

ليه بقى؟
ليه ده كله؟

لما تكون في علاقة ما.. وعاوز تنهيهها لأي سبب.. يبقى تنهيهها على
قل المستويات.. الظاهرة والخفية.. مهما كان ده صعب.

لما تكون عاوز توقف الأذى اللي جاي لك أو اللي رايح منك.. يبقى
تقطع كل الخيوط.. وماتسيش ولا خيط رفيع باقي.. مهما كان ده مؤلم.

لما تقول (خلاص).. يبقى تقولها بكل خلية فيك.. وتقف الباب
بالضبة والمفتاح.. وترمي المفتاح في البحر.. بالليل.. والدنيا ضلمة.

لما تقطع.. يبقى تقطع.. ماتسيش سرسوب صغير تتسرب منه أي
رسايل تغوي الطرف الثاني بالانتظار أملاً في الرجوع.

السرسوب الصغير ده.. ممكن يتحول في يوم من الأيام لنفق نفسي
كبير.. تدخلوا انتو الاثنين فيه.. وماتعرفوش تطلعوا منه.. طول حياتكم.

عينك في راسك..

مقصك في إيدك..

يا ترجع وتكمل وما تشتكيش..

يا ما تسيش خيط واحد معلق..

وابدأ الآن.

أو لن تبدأ أبداً.

لعبة (لما)

لعبة نفسية مشهورة جدًا.. وكثير منا يستخدمها بشكل يومي.

اللعبة دي بتخلينا تأجل حاجة معينة (لما) تحصل حاجة ثانية.. يعني تأجل فرحتك بنفسك وبحياتك لغاية (لما) تنجح، ولو نجحت، تأجل فرحتك تاني لغاية (لما) تمسك الشهادة في إيدك.. وأول ما تستلم الشهادة في إيدك، تستنى على فرحتك شوية كمان لغاية (لما) تستلم الوظيفة.

تستنى على تحقيق أحلامك (لما) تخلص ثانوية عامة، وبعد ما تخلصها، تستنى شوية كمان (لما) تتخرج من الكلية العصرية، وبعد ما تتخرج، معاك تاني لغاية (لما) تسافر بره.

تسافر بره وتأجل رجوعك لغاية (لما) تحوش قرشين، وبمجرد ما تحوشهم، تقرر تستنى شوية كمان (لما) يزيدوا شوية علشان تأمن مستقبل العيال.. وبعد ما تأمن مستقبل العيال تصبر حبتين (لما) تحس ان الوقت مناسب.

تأجل تعبيرك عن مشاعرك (لما) الطرف الثاني يعبر الأول، ولما يعبر
استنى (لما) تتقل حبتين.. وبعد ما تتقل، معاك شوية كمان لغاية (لما)
تشوف ظروفك.

تأجل حتى سؤالك عن أهلك ومعارفك وناسك (لما) تخلص اللي
وراك.. اللي هو مش هيخلص أبداً.

تكتم جواك كلمة (لا) لغاية (لما) تحس إنك قادر تقولها، ولما تقدر
افولها تأجلها ثاني (لما) تشوف إيه اللي هيحصل، ولما يحصل، تستنى
شوية يمكن مايكونش ليها لازمة.

حتى الحزن والألم.. مش بتحس بيه في وقته، وتستنى (لما) تتصور
إنك هتقدر تستحمله.

حتى حقك في الاختلاف عن الموجود، واختيار طريقك المتفرد في
الحياة، بتستنى (لما) تطمن إنه طريق آمن.. وفيه أقل قدر من المخاطر.

حتى حضنك لأولادك وبناتك وأصحابك وأحبابك.. بتأجله
لغاية (لما) يكون فيه سبب.

(لما) .. بتسرق السنين..

لأنك بعد كام سنة..
هتكتشف إنك أجلت حياتك كلها، واستنيت على أجمل ما فيها،
لغاية (لما) .. تحصل أي حاجة.

(لما).. بتهرب بالعمر من بين إيديك..

لأنك.. في الآخر.. هتبص لورا.. وهتلاقي كل (لما) أخذت معاها
كام يوم، أو كام شهر، أو كام سنة.

(لما).. عمرها ما هتخلص.. غير (لما) تخلص عليك.

ليه رأيك..

تقرر دلوقت..

إنك ماتقولش (لما) تاني..

أبد.....

لعبة (أنا مش لاعب)

فيه ملاحظة مهمة جدًا، ومتكررة جدًا جدًا في عيادات الأطباء
الفسيين في أوقات الامتحانات.

طالب في كلية مرموقة (أو في ثانوية عامة) .. طول عمره متفوق ..
.. طلع الأول .. يذاكر زي الفل .. أهله بيحبوه ويصفقوا له على نجاحاته
.. إنجازاته الدراسية منقطعة النظير .. ويبجي وقت الامتحانات ..
.. وهو وويوب .. تحصله حالة غريبة جدًا: مش طايق الكتب .. مش
عارف يركز .. مش عارف ينام .. بينسى بسرعة .. قلق فظيع وكثير
فوي .. يدخل لجنة الامتحان والمعلومات كلها تطير من دماغه ..
أو يجاوب وحش جداااا .. أو يرفض يدخل الامتحانات من أصله ..
أو يدخل ويسقط مرة واثنين وثلاثة.

طبعًا كل ده ممكن يحصل مع أي طالب في أي سنة، ويبقى جزء من
أعراض التوتر وقلق نتيجة ضغط الامتحانات .. ويتعالج ويخف ويخلص ..
لكن أنا هنا باتكلم عن حد ماشي زي الصاروخ .. نبيه وشاطر ومتفوق
جدًا .. لكنه فجأة اتكسر ووقع على الأرض .. لأ .. وقع تحت الأرض ..

بعض (وليس كل) الحالات دي بيكون ليه تفسير أعمق :
مما يبدو عليه.. تعالوا نشوف الحكاية عن قرب أكثر.

طفل صغير.. وصل له من أبوه وأمه إن الدرجات هي أهم
في الدنيا.. النتيجة هي معيار رضاهم عنه.. المجموع هو محدد أساس
لعلاقتهم بيه.. وصل له منهم الحب (بشرط) إنه يجيب الدر
النهائية.. وصل له منهم القبول (بشرط) إنه يطلع الأول.. وصل
منهم الاهتمام والاحترام (بشرط) إنه يكون متفوق في دراسته.. ده
المقارنة بزمايله وقرايبه وجيرانه.

خلاص تمام.. ندفع التمن علشان ناخد الحب، ونلاقى الله
ونحس بالاهتمام والاحترام.. مش هم عاوزين الدرجة النهائية
حاضر.. مش هم مستنيين ترتيب الأول؟ ماشي.. مش هم طالب
التفوق الرهيب؟ من عينيا.

مش بس كده..

ده بعد ما يكبر بشوية، يوصل له من المدرسة والمجتمع والشارع
والناس، إن فيه حاجة اسمها كليات (قمة).. يبقى فيه أكيد كليات
(قاع).. وإنه لازم يدخل كلية من كليات القمة علشان يبقى ليه قيسة
ووضع وبريستيج.. وإلا مستقبله هضيع.. ويا سلام لما يقولوا له
(دكتور) ويا (باشمهندس) وهو في أولى إعدادي.. وهو طبعا يصدق
الخرافات دي.. ويدخل الكلية المنتظرة.

باختصار شديد.. كل ما وصل له من رسائل عن نفسه وعن وجوده
هي: أنت تساوي مجموع درجاتك.

وهو اضطر يمشي مع الموجة فترة من عمره (قد تطول وقد تقصر)،
وهو مع تمنّيه من وقته ومجهوده ولعبه ومواهبه وأحلامه هو الشخصية،
التي اتبذلت بأحلام أهله وهو صدق إنها أحلامه).. لغاية ما يبجي
هله وقت.. ويقول لك: بس.. لغاية كده أنا مش لاعب.

يعني يبجي مثلاً في ثانوية عامة.. وقت تركيز كل أحلام وطموحات
أهله عليه.. ويطلع عقله الباطن زي المارد بقرار داخلي واجب التنفيذ
لمرأا بإيقاف هذه المهزلة.. فيقل تركيزه.. ويقل (أو يزيد) نومه.. ويبقى
مش طابق المذاكرة ولا الكتب ولا نفسه ولا أهله.. ويدخل الامتحانات
ما يجلس.. كأنه بيقتل نفسه بنفسه.. علشان يوصل رسالة صغيرة (مشفرة)
إلى أهله ومجتمعه، يقول: مش انتو اخترلتوني في الدرجات؟ طيب والله
ما انا جايب درجات.. مش انتو ماشوفتوش مني غير المجموع؟ طيب
والله لانا ساقط.. مش انتو مش عاوزين مني غير النتيجة؟ طيب والله
لاوريكم.. هافشل لكم كل خططكم.

والألعن طبعاً هو اللي يجيب فعلاً مجموع كبير في ثانوية عامة،
ويقيموا له الأفراح والليالي الملاح.. وينبهروا بيه ويسقفوا له
ويزغروا له.. قصدي يزغروا (لمجموعه).. ويبجي في امتحانات
أولى أو ثانية (أو تالثة أو...) كلية، ويقول لك ستوووووب.. أنا
هابرك هنا (زي الجمل اللي بيبرك كده).. أنا خلااص مش هاتحرك من
هنا.. فيبدأ يضيع وقت.. أو يبجي له خوف وتوتر نفسي مرضي عنيف..
أو مايدخلش الامتحانات.. أو... أو... كأنه بيغيظهم برسالة أخرى
من عقله الباطن بتقول لهم: مش أخذتوا مني اللي انتو عاوزينه؟ طيب
شوفوا بقى.

فيه نسخة تالثة من اللعبة دي.. اللي هي بقى لما يخلص ويتخرج على
خير.. ويشغل شغلانة هو أصلاً ما كانش عاوزها ولا مختارها..

ويجى بعد شوية.. يعطل فيها.. ونفسه تتسد منها.. ويكرهه
ويكره اليوم الي اشتغلها فيه.. ويبقى عاوز يسيبها بأي شكل..
شفت دكاترة سابوا شغلهم.. ومهندسين.. وصيادلة.. وغيره
وغيرهم؛ لأنهم اكتشفوا بعد سنين من الشغل.. إن ده مأكاز
اختيارهم أصلاً.

مشكلة ده.. ومشكلة ده.. إنه بيتقم منهم، بس في نفسه
وبيفشلهم، من خلال إفشالها.. وقد يصل هذا الانتقام في بعض
الأحيان إلى تفسخ كامل في تركيبته النفسية.. الي تتفكك تمامًا
ويتحول لمريض نفسي من الطراز الأصعب.

إلى كل أب وأم..
إلى كل مدرس ومدرسة..
إلى كل الناس..
من فضلكم..

ما تختزلوش أولادكم في درجاتهم..
ما تسجنوش أولادكم في مجاميعهم.

ما تفرحوش قوي بالمية وخمسة في المية.. ما تصفقوش قوي للأول
على العالم في الثانوية العامة.. ما تنفخوش قوي بتقيل ورقة
الإجابة.. علشان تمن ده ممكن يكون شخصيات مشوهة.. ونفوس
مريضة.

بتوصلوا إيه لأولادكم؟
كفانا مسوخاً بشرية منزوعة الروح..
ألا قد بلغت..
اللهم فاشهد.

لعبة (قلب التراييزة)

فيه ظاهرة نفسية شهيرة اسمها (الإسقاط).. بمعنى إن حد ينسب (إليك) ما يخصه (هو)، من أفكار أو مشاعر أو رغبات أو سلوك أو غيره.. كأنك (إنت) صاحب كل ده مش (هو).. فبدل ما يحس إن (هو) بيكرهك.. يحس إنك (إنت) بتكرهه.. بدل ما يشوف إن (هو) مقصر.. يشوف إنك (إنت) اللي مقصر.. وبدل ما يعترف بفشله.. بهمك انت شخصياً بالفشل.

ظاهرة معروفة ليها أهداف غير واعية كثيرة، أولها عدم تحمل المسؤولية؛ مسؤولية ما أفكر فيه أو أشعر به أو أفعله، وإلقاؤها على الآخرين، عن طريق استبدال (أنا) بـ (أنت)، أو (هو)، أو (هي)، أو (هم).

الإسقاط هو أحد الدفاعات النفسية البدائية جداً ضد صدمة مواجهة الحقيقة، وألم الشعور بالذنب، ومسؤولية الاعتراف بالخطأ ومواجهته.

الإسقاط لما يستخدم بشكل دائم ومتكرر بيتحول إلى لعبة نفسية مؤذية جداً.. هدفها (قلب التراييزة) على الطرف الآخر، في حركة لولبية سريعة.. زي مثلاً:

- إنتي زوجة فاشلة.
- إنتي سبب تعستي.
- إنتي مالكيش لازمة.
- إنتي مش مهتمة بيا..
- إنتي مش ست أصلاً.
- إنتي على طول مقصرة في حقى.

على الرغم من إن الطرف الثاني هو اللي فاشل، وهو اللي حاد ..
بنقص القيمة، وهو اللي مش مهتم بزوجته، وهو اللي عنده مشكلة في
إحساسه برجولته.. وهو اللي مقصر في حق مراته.

وزي ما الأفراد بيستخدموا دفاعات وألعاب نفسية.. المجتمعات
برضه بتستخدم دفاعات وألعاب نفسية.. وفيه مجتمعات نقدر نقول
إنها (متخصصة) في اللعبة دي.

يعني لما واحدة تتعرض للتحرش.. نقول (هي اللي لبسها مُغري)..
بدلاً من (إحنا اللي بنخترق خصوصيتها). أو (هي اللي عاوزة
تعاكس).. بدلاً من (إحنا اللي عاوزين نعاكسها)..

ولما نسطح ديننا وناخد منه القشور.. نقول (الغرب عاوز يبعدا
عن ديننا).. بدل (إحنا بنبعد عن ديننا).

ولما نتخلف ونتأخر ويبقى ترتيبنا الأخير في مستوى التعليم.. نقول
(العالم كله عاوزنا نفشل).. بدلاً من (إحنا بنفشل نفسنا بنفسنا)
وهكذا.

خلبني أوريك بعض تعليقات السوشال ميديا على إحدى حوادث
العرش الأخيرة.. علشان تعرف يعني إيه إسقاط.. ويعني إيه (قلب
الراوية):

- هو غلطته انه شاف العرة حلوة.. باقول لك.. أنا بشعري وبالبس
والأخرج، بس الركب على اللي بتلاغي وبترمي حتى نظرة.. احترمي
نفسك وحطي وشك في الأرض.. ومش من جمال أهلك.. وكأن فيه
إحماح عليك.. يبقى فيكي حاجة زفتة، وروحي صلحيتها يا اختي.
- واحدة بتستهبل.. أي واحدة شاب بينزل لها من العربية معروفة
بعمي إيه.. وانتي أكيد عايزة تشهري.

- إنتسي اختلقتي حالة من عدمها.. ووصلتي الشاب للمرحلة
مني.. وده معناه إنك بتجاربه وبتلاغيه.. ومن الآخر مجهزة حالك انك
تكوني شقطة لأي حد.. فانتى الغلطانة.

- يا بنتي تعالي نتكلم بالعقل.. مغفل مين اللي هيعاكسك بمناخيرك
دي؟

- شكلك أمك مريضه نفسياً.. الله يحرقك كرهتيني أكثر في بنات
مصر.. أغلبكو مرضى ومعتدين.

- إنتسي بت (...) وهم شافوكي (...) عاوزه تشقطي، راحوا
بشقطوكي.

- آه عايزة تظهر بقي علشان تتعرف أكثر.. فكرة حلوة برافو
عليكي.. الناس هتعرفك ويمكن تطلعي في برامج.. ألف مبروك خطة
ذكية جداً.

- أنا مستغرب ازاي واحد يعاكس واحدة مقرفة كده.. حواجبك
بس علشان اعدي يا مودمازيل.

- أنا لو شفتك بالزعافة اللي عملاها في شعرك دي وفكرت
اعاكسك، أستاهل أخش جهنم.

- ما عرفتش تحبيه بوشها.. قالت اخلع واجيبه بجسمي.

- دي واحدة حابة تعمل شو إعلامي بس بطريقة رخيصة ووقحة، الصراحة والولد آه هو عاكس بس بأدب.. وماعتقدش انه فيه حد هينزأ من عربيته لواحدة غير لما يكون شاف منها قبول.
- نازلة تصطاد متحرشين علشان تعمل نفسها بطة.. جتك نيلة عليكى وعلى اللي رباكى.
- إنتي كنتي واقفة تتصيدي أي خطأ وتلفتي نظر الشباب علشان يعاكسوكى.
- إنتي (...) وكذابة أصلاً.. مش بادافع عن حد والله.. لبسك ومظهرك هم اللي خلوهم يعملوا كده.

ودي مجموعة من تعليقات أخرى على بنت اتعرضت لمحاولة اغتصاب من أحد سائقي شركات المواصلات الخاصة:

- لمي نفسك شوية.. راكبة عربية خاصة وعاوزاه يسكت؟
- قعدتها بتقول إنها خيرة.
- البنت دي شكلها بتمثل.. ده شكل واحدة اتعرضت لحادث اغتصاب؟

- أصل البنطلون ده هو السبب.
- القعدة دي مش قعدة أول تحرش.
- السؤال: إيه اللي ركبك معاه؟
- ما هو يمكن افتكرك ذئبة بشرية زيه.
- تستاهلي.
- بشكلك ده أي حد هيغتصبك.
- إنتي إيه تخليكي تركبي سيارة خاصة.. فعلاً تربية واطية.
- أكيد انتي السبب يا مثيرة يا إغرائك.
- إنتي شكلك أساساً ولبسك حاجة تدعو للاغتصاب.

- من غير كلام، هي لو محترمة مش هيعمل كده.
 - أولاً انتي ازاي ركبتى معاه عريية؟ ثانياً نزلتى رجلك اللي تنكسر..
 - (الثالث انتي شكلك بتحوري).
 - طيب لازمته ايه تطلعي وتشهري بنفسك؟ ماتلمي يا اختي.
 - دي لو لابسة عباية ماحدش هيلمسها، لكن الناس هتعمل لها
- (به؟)

ودي عينة أخيرة من التعليقات على حادثة تحرش ثالثة، قام فيها المتحرش (بقتل) زوج السيدة اللي تحرش بيها، بعد ما تصدى له علشان بدافع عن مراته:

- ما هو أكيد ديوث وسايب الأمور تمشي على الشط.. يستاهل هو واللي شكله.

- هو اللي غلط.. لو لبسها لبس محترم، ماكانش اتحرش بيها.. دور على مراتك الأول يا لطخ.

- لورا جل بجد، ماكانش راح البحر هو وزوجته.. مكان فيه شباب والناس مختلطة.. لازم يتحمل العواقب.

بالمناسبة.. التعليقات دي معظم اللي كاتبها سيدات.

اللعبة دي (قلب الترابيزه) بتضطر ضحيتها إلى أحد الأركان.. لينهال عليها الجميع بالضرب واللكمات.

اللعبة دي هي اللي ورا ظاهرة (لوم الضحية) المنتشرة بشراسة.

وهي اللي حوّلت مؤخراً (لوم الضحية) إلى (ذبح الضحية).

وأنا هنا باتكلم عن ضحية بجد.. مش عن حد بيختار ويقرر ويستمرى لعب دور الضحية.

تصور لما مجتمع كامل.. لما مجموعة كبيرة من الناس، تقوم بإسقاطها
كل ما بداخلها من مخاوف ومساوئ وعيوب وكراهية وكلاكيك وعنف
نفسية، على شخص واحد.. لما مئات وآلاف وملايين البشر يقررون
ذبح شخص ما نفسياً ومعنوياً.. لما تُسن كل السكاكين.. وتجهز
الأسلحة أمام إنسان بمفرده.. لما يصبح الكل أصحاب حق وفضيلة
وواحد فقط يحمل كل الأوزار.. ويُوصم بكل العيوب.. ويسقط
كل الأفخاخ.

الفرد أو المجتمع اللي بيستخدم اللعبة دي بيكلمك وهو بيوجه
إليك إصبع الاتهام طول الوقت.. لكن الحقيقة إن بقية أصابع يده
موجهه كلها ناحيته هو.

لو حد عمل معاك كده.. لو حد عمل معاك كده.. تجيبى مرآة
كبيرة طويلة عريضة.. وتخطيها قدامه.. وتثبتها كويس.. وتقولي له:
«بص.. إنت بتكلم نفسك».

أما لو المجتمع عمل معاكم كده.. فماتياسوش.. وماتستسلموش..
اتلمّوا حوالين بعض.. وقربوا من اللي شبهكم.. واتأكدوا.. إن التغيير
الأخلاقي المجتمعي الكبير.. بيبدأ بخطوات فردية صغيرة.. وإن كره
التلج الضخمة المنطلقة بكل سرعتها.. كانت في يوم من الأيام نقلة
مياه وحيدة واقفة على زجاج إحدى النوافذ.. أو ذرة بخار تائهة مرّت
من أمام...
استنى..
أهي..
أمام عينيك.

شايفها؟
خليك عارف..
إن البداية دائماً من عندك.

لعبة (الساخرون في الأرض)

بمناسبة الألعاب التي بتلعها المجتمعات والشعوب.. فيه مجتمعات متخصصة في لعبة اسمها (السخرية).. أو (الساخرون في الأرض).

ويخطئ جدًا من يتصور إن (الفكاهة) هي (السخرية).. دي حاجة.. ودي حاجة ثانية خالص.

الفكاهة تدعو للفرحة.. وتسبب القرب.. وتريح النفس والروح.
إنما السخرية تعبر في معظم الأحيان عن عنف سلبي Passive Aggression، وتعالى، وفوقية في النظر للأمور.

يعني لما تشوف اثنين مخطوبين بيحبوا بعض وانت مش مرتبط.. ممكن تقول لصاحبك وانت بتضحك: «إمتى ربنا يفرجها عليا بقى».. وممكن تقول له برضه وانت بتضحك: «هم مالههم عايشين الدور كده ليه؟ بكره لما يتجوزوا مش هيطيقوا يبصوا في وش بعض». في الحالتين انت بتضحك، لكن دي فكاهة، ودي سخرية.

الفكاهة فيها خفة ظل وبساطة وأمل.
السخرية فيها ثقل وإحباط ويأس.

لما تقول لابنك أو لبنتك أو لزميلك في الشغل: «إنت اتأخرت
كده ليه؟» غير لما تقول له: «ناموسيتك كحلي» أو «إنت جاي ماشي
على قشر بيض؟».

الفكاهة مافيهاش إهانة.
السخرية كلها إهانة.

فيه مثل أوضح..

شوف برامج الفكاهة زي الكاميرا الخفية وما (شابهها) عاملة ازاي
برة.. وعاملة ازاي عندنا.. تلاقيها برة عبارة عن مواقف بسيطة تثير
دهشة الضيوف وترسم البسمة على وجوههم ووجوه المشاهدين..
لكن عندنا هي مواقف تدعو لاستفزاز الضيوف واستثارة غضبهم
وحرق دمهم، أو تخويفهم وإرهابهم وإزعاجهم (مرة بالنار ومرة
بالفرق ومرة بالعفاريات ومرة بالحوت ومرة بالسذب القطبي و...
و...)، لينتهي الأمر بخناقة كبيرة، وضرب وشتيمة وسباب للبرنامج
والممثلين وفريق العمل.

والمشكلة إن المتفرجين بيتابعوا ويتبسطوا ويستمتعوا ويضحكوا.
في مشهد سادي من الطراز الأول.. شاركنا فيه جميعًا.

الفكاهة تثير فيك الضحك..
السخرية تثير فيك دموعًا مكتومة.

الفكاهة فيها تواصل وحب ومودة..
السخرية فيها بتر وبغض وقسوة..
السخرية تعبر عن رصاصات غاضبة رغم نعومتها الظاهرة..
وتعبر عن رغبة في تشويه وتحطيم ما نسخر منه.

علشان كده سموادي (روح الفكاهة) .. وسموادي (مرارة
السخرية) ..

إحنا بندعي الفكاهة .. لكننا محترفين في السخرية.

إحنا بنسخر من كل حاجة .. بنسخر من المشاعر .. بنسخر من
الناس .. من الحيوانات .. من نفسنا .. من الحياة .. بنسخر من الموت
شخصيًا.

كأننا بدل ما نواجه إحباطنا .. بنحس غيرنا بيه.
وبدل ما نتعامل مع غضبنا .. بنثيره في الآخرين.
وبدل ما نعالج يأسنا .. بنفرقه على بعض.

في اللحظة التي هاتحول فيها - كمجتمع وكأفراد - من السخرية
إلى الفكاهة ..

اعلموا تمام العلم ..
أننا سنكون قد تغيرنا بشكل حقيقى.

الباب الثالث

الطريق إلى نفسك

السؤال الملح والي يتكرر دائماً من كثير من القراء والمتابعين.. هو:
«نعمل إيه؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة.. الحل إيه بقى؟». «إنت
سلطت الضوء على العقد والكلاكيك.. قول لنا نحل ده كله إزاي؟».

في الحقيقة أنا مش من أنصار مدرسة تقديم الحلول الجاهزة للمشكلات..
وإيجاد الإجابات النموذجية للأسئلة.. كل حالة وليها ملاساتها.. كل
شخص وليه ظروفه.. وأحياناً كثيرة جداً انت ممكن تلاقي حل لي
انت فيه أفضل ألف مرة من أي توجيه من عندي.. وتكتشف إجابة
لكل أسئلتك أبدع جداً من كل إجاباتي النابعة من خبرتي الشخصية
مهما اتسعت.

إحنا اتربينا على الاعتمادية.. من أول الاعتماد على الأب والأم حتى
سن ثلاثين وأربعين سنة، لغاية الاعتماد على الحكومة في توفير فرصة
عمل، من أول فتاوى دخول الحلاء.. إلى فتاوى الزواج والطلاق، من
أول الإبرة.. وحتى الصاروخ.

إحنا محتاجين نفكر.. محتاجين نقرا ونبحث.. محتاجين نجتهد
ونوصل.. من غير ما ندور طول الوقت على وصي.. أو حد نعتمد
عليه.. حد يفكر بالنيابة عننا، ويبحث لنا، ويجتهد في سبيلنا.. ويقرر
هو.. ويختار هو.. ويتحمل المسؤولية هو.. وإحنا ناخذ البضاعة على
الجاهز.. ونستهلكها كما هي.

علشان كده أنا باقَدَم توصيفات دقيقة قدر المستطاع.. لكني مش
باقدم حلول.. إنت وظروفك واجتهادك.. أنا بافتح عينيك بالجرعة
المناسبة والتوقيت المناسب.. وانت واختيارك وقرارك.. بافهمك
نفسك وغيرك وعلاقاتك.. وانت وحياتك ومسؤوليتك عنها.

لكن.. ومع كل ده.. أنا قررت في هذا الكتاب إني أقدم لك خطوات عامة.. وخارطة طريق.. تشاور لك من بعيد على بعض المعالم، وتوضح لك أكثر بعض الإشارات.. اللي ممكن تساعدك في الوصول لحل من داخلك.. والعشور على إجابة خاصة بيك.. واتخاذ القرار المناسب.. في الوقت المناسب.. وبالطريقة المناسبة.

خارطة الطريق دي هستعرض لك قصة حياتك من يوم ما اتولدت لغاية النهارده.. هتوريك احتياجاتك.. هتكشف لك مخاوفك.. هتعرفك حقوقك.. وهتساعدك في قراراتك.. كده بنفس الترتيب. هتوريك كنت محتاج إيه.. إمتى.. والاحتياج ده وذاك فين وعمل فيك إيه.

هتكشف لك المخاوف اللي ارتبطت جواك بأنك تعوز وتطلب احتياجاتك البسيطة في علاقات حياتك. هتعرفك حقوقك اللي انت اتخليت عنها علشان ترضى حد.. أو تحافظ على حد.. أو تتجنب هجر حد. وهتساعدك في اتخاذ قرار واضح وصريح بإنك تكمل.. أو توقف.. أو تاخذ هدنة للراحة أو للمراجعة.

الخريطة دي اسمها (نموذج الخطوات الأربعة) Four-step Model: الاحتياج- العوزان- الحق- القرار.

ودي طريقة علمية حديثة لفهم صعوبات النفس البشرية، ومساعدتها على النضج والنمو النفسي.. مش بس العلاج.

طريقة مصرية أصيلة تم ابتكارها وتطويرها في قسم الطب النفسي بجامعة المنيا، ابتداء من سنة ٢٠٠٠ على يد فريق كبير من الأساتذة والأطباء والباحثين، أشرف بكوني واحدا منهم، تحت قيادة أستاذي وأبي الروحي أ. د. رفعت محفوظ، أستاذ الطب النفسي.

الطريقة دي اتعمل عليها أكثر من ثلاثين رسالة ماجستير ودكتوراه لغاية النهارده.. وانتشر عنها أبحاث وكتب وفصول كتب داخل مصر وخارج مصر. وتم تقديمها وعمل ورش عمل عليها في أمريكا وإنجلترا وألمانيا والسويد وإسبانيا وإيطاليا واليونان وكرواتيا وغيرها. ويتعمل عليها حالياً برامج علاجية وتدريبية وإشرافية تابعة للجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي.

في الخريطة دي..

هنبداً من الصفر..

وهنمشي خطوة خطوة..

من أول «أنا موجود»..

وحتى «أنا قررت».

هاوزيك أمثلة..

وهاعلمك تمارين..

وهاوزيك عليها..

لغاية ما نوصل مع بعض..

لآخر الطريق..

تعالى نبداً..

والله المستعان.

أنا موجود

أقول لك حاجة عمرك ما فكرت فيها؟
بس ما تتخضش..

هو انت ازاي عرفت إنك موجود؟
يعني إمتى أول مرة شُفت فيها نفسك؟
مش في المراية.. في الحقيقة.

طيب..

تعالى نرجع لورا شوية..

أول ما اتولدت.. أول ما أي طفل بيتولد.. ييشوف نفسه ازاي؟
يعرف ازاي إنه موجود؟

هو ييشوف وشوش ناس.. لكن مش ييشوف وشه.
يشوف جسم أمه وهي بترضعه..

يشوف إيديها..

يشوف عينيها..

لكنه مش ييشوف عينه.

بيشوف حدودها وأنفها وشفافيتها..!
لكنه مش بيشوف حدوده وأنفه وشفافيه.
بيشوف ضحكته..

لكنه مش بيشوف ضحكته.
أمال بيعرف هو مين ازاي؟
يعرف ملاحه مين؟

يعرف ازاي إن إيديه اللي هو باصص ليها دي، تبعه هو مش تبع
أيه؟

يعرف ازاي إن رجليه اللي بتتحرك دي، تخصه هو ماتخصش أبوه؟
يعرف ازاي حدود وجوده؟
يعرف ازاي إنه موجود أصلاً؟
ويعرف مين إن وجوده ليه قيمة.. وأهمية.. ويعمل فرق؟
هنكتشف الإجابة دلوقت.

* * *

أول ما تتولد.. نفسك بتكون عبارة عن مجموعة من الوظائف
النفسية غير المترابطة.. يعني حته تحس.. حته تستقبل.. وحته تفكر
(بشكل بدائي جداً).

يبقى جوانا بذور نفسية متشورة على مسافات متباعدة.. جُزر نفسية
منعزلة مافيش أي علاقة أو ترابط بينها.. ويكون جزء مهم من نمونا
ونضجنا النفسي.. هو إن الجزر دي تقرب من بعض، وتتجمع، وتبقى
حاجة واحدة.. اسمها (نفس مترابطة) Cohesive Self زي ما وصفها
عالم النفس النمساوي الشهير هاينز كوهوت - Heinz Kohut.

بس علشان ده يحصل.. وتقرب الجزر النفسية دي من بعضها..
بنقى محتاجين ثلاث حاجات.. الثلاث حاجات دول بيكملوا
الأجزاء اللي ناقصة داخلنا.. ويعملوا منها (حاجة واحدة).. تنطلق
وتشق طريقها للحياة.

الثلاث احتياجات ديول هم أهم ثلاث احتياجات نفسية على الإطلاق .
ويسبقوا كل ما عندهم من احتياجات أخرى .. ومن غيرهم يبدؤ
تكويننا النفسي ناقص وسوء ومليان ثغوب نفسية عميقة .

الاحتياج الأول أسمه (الاحتياج للشوفان) Mirroring Need
احتياج إن حد يوصل لك إنك متشاف ومتقدر .. حد يصتف ..
ويقول لك برافو .. حد تشوف في عينيه ضحكة وفرحة وفخر بك .
حد يبقى بالنسبة لك زي مرآة سيندريللا .. توربك جمالك وتظهر ..
محاسنك .

الاحتياج الثاني اسمه (الاحتياج للتقدير / التمجيد) Idealizing
Need .. يعني تحتاج إنك تشوف حد على إنه إنسان كامل .. مثالي ..
أسطوري .. يعرف كل حاجة .. يقدر يعمل أي حاجة .. مافيش شيء
يقف قصاده .. ومافيش معضلة تتحداه .

أما الاحتياج الثالث فهو (الاحتياج للتوأمة) Twinship Need
يعني تحتاج حد يكون صاحب .. رفيق .. تحس إنه زيك وشبهك .. فيه
منك وفيك منه .. تنوس بيه .. تحب معيته .. تنتمي انت وهو لحا ..
واحدة .

الاحتياج للشوفان هو اللي بيخلي البنات الصغيرة تلبس الفستان
الجديد وتروح لمامتها وتقول لها: «بصي عليا .. شوفيني .. أنا حلوة ٢٢» .
هو اللي بيخلي الولد يقف قدام المرآة ويستعرض عضلاته .. هو اللي
بيخلي الأطفال يعملوا أي حاجة علشان أهلهم يُعجبوا بيهم ويصدقوا
لهم .. من أول سامعان الكلام (أحياناً) لغاية نتيجة المدرسة والدرجات .

والاحتياج للتقدير / التمجيد هو اللي بيخلي الأطفال يدوروا
طول الوقت على بطل قوي .. خارق .. ماحصلش .. هو اللي ورا الهوس
الرهيب بسوبرمان وسبايدر مان وباتمان وكاتسوومان .. بشر فوق مستوى
البشر .. عندهم قدرات خاصة جداً .. لا يُقهرون .. لا يُغلبون .. وأحياناً
لا يموتون .

أنا الاحتياج للتوأمة فهو اللي بيخلي الولد يقف جنب أبوه في أثناء
ملاقة دقته ويعمل زيه، والبنت تقلد أمها في اللبس والمشي والطبخ،
ولعب دور الأم مع عروستها الصغيرة.

طبعًا أول حد في حياتنا يشبع الاحتياجات دي عندنا هما الأم والأب
(أو من يقوم بدورهم).. الطفل لما يشوف في عينين أمه وأبوه وكلامهم
وأفعالهم فرحة وفخر وتشجيع وتقدير، ده يُشبع عنده الاحتياج للشوفان..
لهحس إنه موجود، وإن وجوده متقدر، ومُرحب بيه.

ولما يلاقي أمه بتفهمه من غير ما يتكلم، وتلبي احتياجاته بشكل
كافي، ويلاقي أبوه بيحب له اللي هو عاوزه لغاية عنده، ويتدخل عند
اللزوم علشان يساعده أو يحميه من الخطر والضعف والمرض، ده يُشبع
هنده الاحتياج للتقدير.. فيحس بالأمان وبال حماية والسند.. ويتطمئن
إن فيه حد كبير في ضهره.

ولما الأب والأم يلعبوا مع أولادهم، كأنهم صغروا في السن زيه..
وتبدأ البنت تحس إنها بتنتمي لعالم النساء (زي أمها)، ويحس الولد إنه
بينتمي لعالم الرجال (زي أبوه)، ده يشبع عندهم الاحتياج للتوأمة..
فيحسوا انهم مش لوحدهم.. وأنه فيه حد شبههم.. وجنبهم.. ومعاهم.

إشباع كل احتياج من دول بيملا ثقب نفسي داخلنا.. ويروي بذرة من
بذور أنفسنا العطشى.. ويقرب المسافات بين جزرنا المعزولة.. ويساهم في
تشيد بنائنا النفسي، وتكوين صورتنا الذاتية، وصقل شخصيتنا الوليدة..
وبيكون هو حجر الأساس في شعورنا بالثقة والاستحقاق.

الثلاث حاجات دول.. هم اللي بيوصلوك لـ (أنا أستاهل).. أستاهل
أكون موجود.. ووجودي متشاف، ومتقدر، ومتطمئن، ومتونس.

* * *

طيب هل الاحتياجات الأساسية دي موجودة عند الأطفال بس
لا.

الاحتياجات دي موجودة عندنا كلنا، من أول ما نتولد اما
ما نموت.. بس بتكون في صورة طفولية واحنا صغيرين.. وفي ص
ناضجة واحنا كبار.

يعني اللي بيخليك تستنى (اللايك والكومنت والشير) لبوسنا
على فيس بوك هو الاحتياج للشوفان، واللي بيخليكي تلبسي وتنا
وتهتمي بجمال مظهرك هو برضه الاحتياج للشوفان.. اللي بيخا
تشوف حبيبك على إنها ملاك نازل من السما هو الاحتياج للتقد
واللي بيخليك تبجل أستاذك ومديرك وشيخك وتأخذه قدوة و
أعلى، هو أيضًا الاحتياج للتقديس.. أما اللي بيخليك تدور
أصحاب، وتحب تتجمع في شلة، وتنتمي لأسرة أو مجموعة
الاحتياج للتوأمة.

الثلاث احتياجات دول هم الوقود النفسي اللي بيساعدنا في س
طرق الحياة الوعرة.. هم الطاقة اللي بنشحن بيها نفسنا كل ش
علشان ماننطفئش ومانبهتش.. هم محركات النفس، ودعائم الروح
إنت بتحس بوجودك لما تحس إنك متشاف بعيون اللي حواليك
وبتحس إن ليك أهمية لما تتظمن بوجود حد أكبر معاك.. وبتعرف إنك
عامل فرق لما تلاقي جنبك حد بيونسك.

* * *

طبعا ممكن يكون حواليك ناس كثير بيُشبعوا عندك الثلاث احتيا
دول.. ودي حاجة كويسة جدًا.. يعني والدك ووالدتك.. اخواننا
ومعلمينك.. أبطالك الخياليين.. زميلك وأصحابك.. لكن من كرم
ربنا ونعمه إنه ممكن واحد بس يقوم سويكل بساطة بإشباع الثلاث
احتياجات عندك في الوقت نفسه، (في الحدود المعقولة ودون اختلا
في الأدوار بالطبع)..

يعني أبوك يبقى مرايتك، وقدوتك، وصاحبك في الوقت نفسه،
والدتك تبقى عينيكي، ومثلك الأعلى، وصديقتك في الوقت نفسه..
استاذك يبقى قدوتك وصاحبك وزى أبوك، صاحبك تبقى مرايتك
ونسك، طبيبك النفسي يبقى مرشدك ورفيقك وزى أبوك برضه.

و... محمد صلاح.

إيه ده؟

ماله محمد صلاح؟

وإيه دخل محمد صلاح في القصة دي دلوقت؟

هاقول لك.

* * *

حب الناس للاعب الكرة المتميز جدًا (محمد صلاح) ظاهرة
لستحق الوقوف عندها.. هو مش حب طبيعي من جمهور للاعب
كرة قدم موهوب.. اللاعبين الموهوبين كثير.. ومش سببه بس مهارته
وأخلاقه وتدينه.. الموضوع تخطى ده فعلا.. الناس حبت الفريق اللي
يلعب فيه صلاح وشجعتة، ولما انتقل لفريق تاني، حبوا الفريق التاني
وشجعوه برضه.. ولو انتقل لفريق ثالث.. هيقفوا معاه ضد الفريقين
الأولانيين.. الناس بتفرح لفرحة محمد صلاح.. وتحزن لحزنه.. وتتألم
لألمه.. عاوزينه يلعب كل ماتش.. وعاوزينه يجيب جول واثنين وثلاثة
في كل مباراة.. الأمهات بتدعي له زي ما يكون ابنها، والأطفال
بيعشقوه زي ما يكون سوبرمان.. الجمهور بيقف معاه في أي أزمة،
وبيدافع عنه في كل شدة زي ما يكون (حتة من كل واحد فيهم).

أيوه.. هو ده.

محمد صلاح حتة من كل واحد فينا.. وبيملا جزء داخلي عميق في
نفس كل واحد منّا.

إحنا نقدر نشوف حب الناس لمحمد صلاح بناء على الكلام السابق.

حبنا لمحمد صلاح ليه علاقة بالتلات احتياجات دول.
محمد صلاح خلاك متشاف.. لأنه خلى مصر متشافة.. والعرب كلهم متشافين.
هو كمان مثل جيد وقدوة متفردة، في نجاحه وبساطته وتواضعه، وإصراره.

والأهم من كل ده.. إنه كمان واحد مننا.. شبهنا.. زينا.. بدأ.. الصفر.. وتعب وكافح بمنتهى العزيمة والإخلاص لغاية ما وصل إل هوفيه دلوقت.

محمد صلاح يشبع أهم تلات احتياجات نفسية جوانا.. الشوق والتمجيد والتوأمة.. يبساعدنا نجبر كسور نفسنا.. يقرب الأمل مننا.. يجمعنا ويدوب المسافات النفسية بيننا.. من دون قصد أو نية أو تعمد.. فقط بكل تلقائية وعفوية.. ودي عبقرية.. اللي ربنا حباه بيها.. زي ما حباه بحاجات تانية.. أنا ما عرفهاش كلها.. ساهمت في عشقنا الاستثنائي ليه.. واحد..

واحد بس..
يقدر يخلي جروح نفسك تلتئم..
وتصدعات روحك تترمم.

شوف بقى الست إلسا بتقول إيه في أغنياتها الجميلة (حالة حب)..
علشان تعرف قد إيه الفن سابق العلم.. والإبداع سابق البحث:

سيبني أسرح فيك شوية..
وانسى أيام ضاعو مني..
نفسي عمري يعدي بيا..
وانت بعينيك دول حاضني.. (الشوفان)
وانا جنبك شايقة منك..
حاجة من ريحة أبويا.. (التقديس)
حب الدنيا دي جواك ومعاك..
شايقة حنية أخويا.. (التوأمة)

أدي يا سيدي التلات احتياجات بكل بساطة: عيون تشوفك
واللهنك.. وحدث فيه ريحة الأب.. وونس وأخوة وحنية.
ونقعد احنا ندرس وتعلم ونحط نظريات.. وييجي الفن في جملتين
بالتين يلخص كل حاجة.

* * *

الاحتياجات دي لو أشبعت وتمت تلبيتها في الطفولة، هيطلع
إنسان يحب نفسه، وواثق فيها، ومصدق إنه يستاهل.. شخص
مش محتاج موافقة من حد علشان يحس إنه موجود.. ولا إذن من حد
علشان يحس إنه مقبول. وده مش معناه إطلاقاً إن الاحتياجات دي
هتختفي بعد كده.. بالعكس.. هي هتفضل موجودة، بس بشكل كبير
واضح وغير مؤذي (زي ما وضحنا قبل كده).

أما لو لم تشبع الاحتياجات دي في الطفولة، ولم تلبي بشكل كافي،
فالنتيجة هتكون إنسان نرجسي مريض، مغرور، فارغ النفس، متفخ
الذات (اضطر يملأ ثقب نفسه بالهواء).. بيحاول يثبت بكل طريقة
إنه مهم، ويستخدم أي حد لصالحه بمتتهى الأنانية.. حد بيدور على
التصفيق عمال على بطال (علشان يرضي طمعه للشوفان).. ويتملق
الأخرين بكل شكل (علشان يرضي نهمه للتقديس).. ويستخدم غيره
لحساب نفسه (علشان يرضي شرهه للمصاحبة).. يعني يحاول إشباع
الاحتياجات نفسها بس بشكل مريض ومؤذي، وأحياناً مدمر.
أو تكون النتيجة مجموعة أخرى من الأمراض النفسية زي الاكتئاب
والقلق وبعض اضطرابات الشخصية، وحتى الفصام.

يبقى عندنا تلات احتياجات أساسية..

مممكن يكملونا..

وممكن يبهدلونا.

من غيرهم بتبقى شخصيتك مفككة مهلهلة..

وبيهم بتبقى موجود، ومتقدر، ووجودك فارق.

بالمناسبة..

هو انت حاسس إنك موجود.. ومتقدر.. ووجودك فارق؟

أنا محتاج

بعد ما حضرتك تتحول من مجموعة من الوظائف النفسية البداء
جداً إلى (نفس بشرية مترابطة) .. وبعد ما يتم إشباع التلات احتياجا
النفسية الأساسية عندك بشكل كافي .. وبعد ما يتم ملء فراغاتك النفسية
والتحامها والتثامها .. تتقل علاقاتك باللي حواليك لمستوى آخر .

في المرحلة اللي فاتت كان كل هدف علاقتك بالآخرين (ابتداء
بالأم والأب)، هي الوظيفة اللي بيؤدوها ليك .. يعني هتاخذ منهم
علشان يساعدك في تكوينك النفسي .. إنت مش بتعمل علاقة بس
علاقة .. لكنها علاقة بمعنى وظيفة واستفادة .. علشان في الآخر تبقى
(إنت) .. تبقى موجود .. تبقى هنا .

بعد ما بقيت (إنت) وموجود وهنا .. علاقتك بالآخر هتبقى علاقة
شخص بشخص .. علاقة احتياج من بني آدم لبني آدم .. علاقة رايح
جاي .

هنا هيبقى فيه مجموعة تانية من الاحتياجات النفسية .. موجود
برضه من ساعة ما اتولدت .. لكنها من نوعية مختلفة شوية .

هنا..

إنت محتاج تتقبل.. وتتحب.. وتحترم.. ويهتم بيك.
تتقبل بدون شروط.. وتتحب من غير تفصيل.. وتحترم كما
أنت.. ويهتم بيك لأجلك.
محتاج تسمع ويصغى إليك من دون أحكام.
محتاج تتصدق..
محتاج تقول (لا)..
محتاج يتعمل لك حساب.. وترسم لك حدود..
وطبعًا..
محتاج تصدق إنك تستاهل كل ده.
واحتياجات تانية كتير.

مش بس كده.. الاحتياجات دي كلها ماشية في اتجاهين.. بمعنى
إنك زي ما أنت محتاج تتقبل.. محتاج برضه تقبل.. زي ما أنت محتاج
تتحب.. محتاج تحب.. زي ما أنت محتاج تقول (لا).. محتاج أحيانًا
يقال لك (لا).. وهكذا.

كل الاحتياجات دي زي اللي قبلها.. خاصة بكل النبي آدمين..
خاصة بكل البشر.. في كل عمر.. وكل زمان ومكان في العالم.. وبتبدأ
منذ الطفولة.. علشان كده اسمها (احتياجات إنسانية فطرية طبيعية)..
هي بتولد جوانا.. وبتكمل معنا طول حياتنا.

الطفل يبقي جواه الاحتياجات دي من أمه وأبوه..
التلميذ يبقي محتاجها من أستاذه..
الزوج والزوجة جواهر الاحتياجات دي ناحية بعض..
اللي يبحبوا بعض..
الأصحاب.. الأصدقاء.

كل علاقة بندخلها في حياتنا بنكون محتاجين فيها بعض الاحتيا...
دي على الأقل.

لو تم إشباعها من اللي معاك بشكل كافي.. هتنمو وتنضج وتز...
نفسياً.. هتحس بقيمتك وتحب نفسك وتستمتع بحياتك.. ولو لم...
إشباعها بالشكل المناسب.. هتدبل وتنطفي وتفقد جزء مهم (أو أ...
مهمة) من نفسك.. وهفضل الاحتياجات دي موجودة جواك بد...
حاد وضغط (مش طبيعي ومعتدل)، وتطاردك طول عمرك...
الصديد من جرح غائر، أو كالأشباح المخيفة في الليالي المظلمة.

علشان كده.. مهم تعرف إنت محتاج إيه في كل علاقة.. و...
احتياجاتك دي مسددة واللا..

لو كانت مسددة يبقى عظيم وجميل ونعام.. ولو ماكانتش، يه...
هنقف وقفة.. ونشوف هنعمل إيه.

تعالى بقى نرسم الخطوة الأولى على خريطتنا.. خريطة الأربع...
خطوات.

اسأل نفسك وبصراحة شديدة:

هو أنا هنا ودلوقتـ في العلاقة دي.. محتاج إيه؟
وهل الاحتياج ده مُشبع واللا؟

من أول علاقتك بأبوك وأمك..

لغاية علاقتك بزوجتك/ زوجك.

محتاج أتقبل من دون شروط.. طيب هو أنا مقبول من دون شروط؟

محتاج أتحب.. طيب هو يبيحبني زي ما أنا؟

محتاج أصدق إني أستاehl (أتقبل وأتحب وأنجح وأفصح و...
و...)، هو أنا مصدق إني أستاehl كل ده؟

محتاج أرسسم لنفسي حدود ما حدش يعديها.. طب أنا باعمل كده
لعل؟ واللأ باسيب اللي رايح يؤذي.. واللي جاي يجرح؟

محتاج أتشاف وأحس بوجودي وأهميته؟ هل ده متحقق؟

محتاج أأحترم ولا أهان أو أمتهن؟ ده حاصل؟

محتاج أقول (لا) لو كان حد بيؤذيني أو يشوهني أو يطفيني.. هو
ألا باقولها؟

محتاج أحس بالأمان.. ده موجود؟

طبعا مش مطلوب إشباع كل هذه الاحتياجات بنفس القدر في كل
أنواع العلاقات..

يعني في علاقات الشغل، إنت محتاج أكثر إنك تُحترم ويبقى لك
حدود..

في علاقات الحب، إنت محتاج أكثر إنك تتحب وتتشاف وتقبل..

في علاقات أخرى.. إنت محتاج أكثر إنك تتصدق..

في علاقات تانية.. محتاج يُهتم بيك.. وهكذا.

مزيج متنوع ومتغير من التباديل والتوافيق..

لكن ماينفعش في أي حال من الأحوال إنك تتأذى أو تسمح
بالأذى تحت أي بند.. ومن أي حد.

راجع بقى كل العلاقات المهمة في حياتك..
وأولها علاقتك بنفسك.

راجع تاريخك وحاضرک ومستقبلک..
وأقف قدام نفسك..

أنا.. محتاج إيه؟

محتاج إيه من نفسي؟

ومحتاج إيه من غيري؟

واحد.. اثنين.. ثلاثة.

وأول ما تعرف وتحدد انت محتاج إيه.. حاول تشوف بصرا
وشجاعة إنت محتاج ده ليه.. علشان إيه.. علشان افتقدته زمان؟ والا
علشان مفتقده دلوقت؟ علشان وصلتک رسالة إنه مش من حقك
واللا علشان انت ما طالبتش بيه؟ علشان تبطل تخاف من بكرة
واللا علشان تتطمّن النهاردة؟ علشان اضطريت تدفن نفسك زمان
واللا علشان تتولد من جديد؟ علشان وعلشان وعلشان...

واضحة الحكاية؟

محتاج توضيح أكثر؟

ماشى..

هاوريك عينة من كلام بعض الناس اللي مشيوا الطريق ده قبل كده..
وبدأوا بخطوة تحديد احتياجاتهم غير المشبعة من اللي حواليلهم (أو من
نفسهم):

• أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان.....

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أبطل أسترضي الناس.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أبقي نفسي، وما بقاش حد ثاني.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أنا تعبت من كتر الرفض.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان ما اضطرش أعمل حاجة مُضرة ليا علشان أتشاف.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أحترم نفسي.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان ماضيّ عيش عمري لي الجري ورا المثالية.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أبقي حر.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أعرف أقبل نفسي.

أنا محتاج أتشاف وأتقبل وأتحب وأحترم، علشان أتغير لنفسي مش لحد ثاني.

• أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان.....
(المقصود الإحساس المرّضي بالذنب):

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أساء نفسي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أساء نفسي إني أفرح.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أـ بالحرية.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنا حاسس إني مسجون.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنا مش باستمتع بأي حاجة في حياتي، حتى الأكل والشرب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان ما ازرعهموش في أولادي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان ما اسمحش لحد يحسني بالذنب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أقبل اختلاف الآخرين عني.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان اللي وصلني طول عمري من اللي حواليا إن مجرد وجودي ده ذنب.

• أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،
هلشان.....

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،
هلشان أعرف أعيش حياتي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،
هلشان أنا بشر.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،
هلشان أي خناقة مع نفسي هاطلع منها خسران.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،
هلشان أبطل قسوة على نفسي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،
هلشان أعرف أغيرها.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، هلشان لو ما قبلتهاش هاموت
لأقص عمر.

*** مهم نعرف هنا إن القبول غير الموافقة.. وإني (أقبل نفسي) غير
إني (أوافق على اللي أنا فيه).. وإني أقبلك مش معناها إني موافق على
اللي انت بتعمله.. إحنا بنقبل الوجود كخطوة أولى في طريق تغييره..
لما إيدك تتجرح، أكيد مش هتقطعها.. لكنك هتقبل اللي حصل فيها
هلشان تعرف تعالجها.. لما ابنك يغلط، مش هينفع تتبرأ منه وتطرده
برة البيت.. لكنك هتقبله وتقبل وجوده على الرغم من عدم موافقتك
على فعله.. وده اللي هيساعده إنه يتغير للأحسن..

إحنا بنقبل نفسنا هلشان نزيكها ونطهرها ونعالجها ونغيرها.

• أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري،
علشان.....

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان
الحمل بقي ثقيل عليا.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان
ده نوع من أنواع العقاب لنفسى «وليحملن أثقالهم وأثقالاً مع أثقالهم»
(العنكبوت: ١٣).

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان
أولادي ما يطلعوش اعتماديين.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان
ما أقعش في حد انتهازى ويستغلنى.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان
لو فضلت كده، ممكن بعد شوية أنهار، وحتى شيلتي ما أقدرش أشيلها

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان
«وكلهم آتية يوم القيامة فرداً» (مريم: ٩٥).

• أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل،
هلشان.....

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان أنا
بني آدمة من حقها تحس بده وتصدق.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان أنا
تعبت من إحساس إني ما استاهلش أي حاجة.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان ما
اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان
أحس بحريتي.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان ده
حقى اللي ربنا اداهولي، وماينفعش أستاه من حد غيره.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان
أنحرك من مكاني.. كفاية بقي.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان
أوصل لأولادي إنهم يستاهلوا.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، هلشان..
أول مرة أعيط كده لما شفت إني حاسة إني ما استاهلش.

• أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان.
علشان.....

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان.
علشان أنا زهقت من لعب دور الراجل.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أستريح من المعاناة الي جوايا.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
ده حقي.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أنوثتي مش عار.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أعرف أحترمها وأحبها.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أتنازل عن دور المتحكم المسيطر على كل شيء.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أنا مابقيتش عارفة أنا مين.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
من حقي أستمتع بيها.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أعرف أتجوز.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أبطل عنف وسوء ظن، وأتظمن.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أنوثتي مش ذنب.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أتنازل عن دور الغلب والصعابيات وقلة الحيلة.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أسترد حقي في الحياة.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان
أبطل ألتخاتق مع نفسي ومع ربنا.

• أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان.....

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان أحس بالأمان فيه.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان جسيمي بدأ يتعب بسببي.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان هو الوحيد اللي مكمل معايا
لآخر يوم في عمري.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان ده بيتي.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان جسيمي مالهوش غيري
يدافع عنه.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان أوصل له رسائل عكس
كل الرسائل اللي وصلته من المجتمع.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان ربنا سخره تسخير تام
لخدمتي وتنفيذ اللي أنا عاوزاه منه.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان يبطل يمرض كل يوم مرض
غير الثاني.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان هو مالهوش ذنب في أي
حاجة.

أنا محتاجة اتصال مع جسيمي، علشان يبطل يعاقبني بالأكل أو
بعدم الأكل.

• أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية ا
قدامي، علشان.....

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لبي قدامي،
علشان أنا مش طفلة صغيرة.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لبي قدامي،
علشان ما حدش كان بيسمعني أصلاً.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لبي قدامي،
علشان الي قدامي ده مش ربنا.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لبي قدامي،
علشان أنا مش سداح مداح للناس.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لبي قدامي،
علشان أخط حدود لنفسي.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لبي قدامي،
علشان أوقف عني الأذى.

• أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان.....

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان حياتي الراكدة دي تتحرك
ويرجع لها النبض والحياة.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل الصراع اللي داير جوايا
مع رينا.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل أرمي نفسي في حضن
رجالة بتبترني عاطفياً.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أخرج بره سجن الماضي واقفل
ورايا الباب بالضبة والمفتاح.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان الطفلة اللي جوايا تبطل عياط.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أتحرر من دفتي لنفسي وراه.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أصدق إن حياتي ونجاحي
وفرحتي من بعده مش خيانة ليه.

* * *

سُفِّت احتياجاتنا وعدم تلبيةها بتعمل فينا إيه؟
سُفِّت ده ممكن يعطلنا ويوقف حياتنا ازاي؟
سُفِّت انك زي ما عندك احتياجات من الناس.. عندك كمان
احتياجات من نفسك

إحنا ممكن نشوف معظم المشكلات والصعوبات النفسية من وجهة
النظر دي.. وهنكتشف إن كل مشكلة علاقاتية أو صعوبة نفسية
أو مرض أو عرض نفسي، وراه في الحقيقة «احتياج إنساني غير مشبع».
كثير من المصابين باضطراب الشخصية الهستيريونية (اللي بتحب
تسليط الأضواء عليها)، كل اللي محتاجينه هو إنهم يتشافوا.
كثير من الناس اللي عندهم أعراض جسمانية دون أي تفسير
عضوي (الأمراض النفس-جسدية)، محتاجين يلاقوا حد يهتم بيهم.
كل الناس اللي عندهم اكتئاب محتاجين جدًا يحسوا ويصدقوا إنهم
يستاهلوا.

حتى الفصامين اللي بيسمعوا أصوات مش موجودة ويشوفوا ناس
مش حقيقية، عندهم احتياج كبير جدًا لعمل علاقات مع آخرين، حتى
لو كانوا هيخترعوهم من خيالهم.

نرجع لك بقى..

عرفت انت محتاج إيه هنا ودلوقت؟

سُفِّت إنت محتاجه إيه؟

اكتشفت احتياجك ده مُشبع واللا لا؟

تحب تبدأ.. تحب تجرب؟

تعالى نبدأ بأبسط الاحتياجات وأهمها على الإطلاق.. احتياجك
إنك تقبل نفسك كلها على بعضها، بدون شروط أو أحكام أو مقارنات

هات ورقة وقلم واكتب ورايا الجملة دي وكملمها من عندك على
قد ما تقدر من المرات:

«أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها بدون شروط ولا أحكام ولا
مقارنات، علشان.....».

أنا عايز

الخطوة المنطقية الثانية بعد ما تعرف احتياجك، وتعرف إنت محتاجة له.. ومن مين.. ومن إمتى.. هي انك تعوزه.. يعني تطلبه.. تطلبه من الطرف الثاني (أو من نفسك) بوضوح وبشكل مباشر.. والخطوة دي مش سهلة على الإطلاق.. لأنها بتحمل في طياتها بعض المخاطر.

تعالى نشوف تاريخها الأول.. علشان تعرف هي مش سهلة ليه.. وإيه مخاطرها.

تفكر زمان وانت طفل صغير، لما كنت بتحتاج حاجة، بتعمل إيه؟ لما كنت تبقى محتاج تاكل: كنت بتعيط.. أو تمسك بطنك.. أو تقول أنا جعان.

لما كنت تبقى محتاج تنام: كنت برضه بتعيط.. أو تبدأ تغلس على اللي حواليك.. أو تدخل في النوم فجأة.
طيب.. ولما كنت تبقى محتاج تحب؟ كنت تقرب من والدك أو والدتك.. وتمسح فيهم، وتنام في حضنهم.

ولما كنت تبقى محتاج يُهتم ببيك؟ كنت تيجي قدامهم، وتتخطط،
وتتشقلب، أو تقعد تحكي عن نفسك شوية.

ولما كنت تبقى محتاج تتشاف؟ كنت تقول لهم بصوالي.. شوفوني..
أنا أهو.

ولما كنت تبقى محتاج تتسمع؟ كنت تقول لهم اسكتوا.. ماحدث
يتكلم.. اسمعوني أنا.

طبعًا كل ده كان ممكن يبقى مصحوب بسيمفونية رائعة من الصراخ
والعويل، لإضفاء موسيقى تصويرية مثيرة على الأحداث.

اللي بيحصل بقى من الأب والأم كرد فعل لطلبك إن احتياجاتك
دي تلبى، هو اللي ممكن يشكل حل رائع أو مشكلة معقدة.

الأب والأم (أو من يقوم بدورهما) ممكن يلبوا عوازانات (طلبات)
الطفل بشكل كافى وبدرجة مُرضية.. وممكن يرفضوها ويرفضوه أو
يهددوه أو يعاقبوه.. وهنا تبدأ المشكلة.

يعني هو مطلوب من الآباء والأمهات إنهم يلبوا كل طلبات
أطفالهم؟
لا طبعًا.. ماحدث قال كده.. ده يبقى جنان.

أنا باتكلم عن الاحتياجات والطلبات الأساسية في الحب والاهتمام
والقبول والاحترام.. مش إنك تسيب ابنك يلعب بالنار أو يحط إيده في
فيشة الكهرباء.. ومش إنك تهلك نفسك وتحرقها لتلبية اللي هو عاوزه.

يعني.. لما يعبر عن احتياجه للحب.. تحبه.
لما يطلب انك تهتم بيه.. تهتم بيه.. ماتنشوش ولا تهمله.
لما يقول لك شوفني أو اسمعني.. تشوفه وتسمعه.. وتفهمه وتحس بيه.
لما يعوز يتحضر.. تحضنه.
لما يعترض ويقول لك (لا).. تصبر عليه وتراجع نفسك.
ولو كنت مرهق أو تعب.. توضح له بهدوء إنك مش قادر
دلوقت.. وده هيعلمه هو كمان إنه ما يحملش نفسه فوق طاقتها في يوم
من الأيام.

طيب نربي أولادنا ازاي وانت بتقول ماينفعش نرفض أو نعاقب؟
أنا ماقلتش كده خالص.. من حقت ترفض ومن حقت تعاقب
(بمتهى الرحمة) كجزء من التربية السليمة.. بس لما تيجي ترفض،
ترفض تصرف أو سلوك معين.. مش ترفض ابنك كله على بعضه..
ومهم توصل له إنك رافض التصرف ده بعينه.. أو السلوك ده بشكل
خاص.. مش رافضه هو نفسه.
ولما تيجي تطلب منه حاجة.. مهم إنك تكون بتطلبها منه لحسابه
هو مش لحسابك انت.. علشان هو مش علشانك انت.

لكن للأسف مش ده اللي بيحصل دايمًا.. اللي بيحصل غالبًا حاجات
تانية خالص.

بيحصل إن احتياجات الطفل تصطدم بعوازانات (رغبات
وطلبات) الأهل.. يعني هو يبقى (محتاج) يتشاف.. وأهله (عاوزينه)
يسمع الكلام.. هو يبقى (محتاج) يتقبل بدون شروط.. وأهله
(عاوزينه) يجيب الدرجة النهائية.. هو يبقى (محتاج) يفرح.. وأهله
(عاوزينه) مايضحكش بصوت عالي.. هو يبقى (محتاج) يتسمع..
وأهله (عاوزينه) يوطي صوته.

ده بيولد جوه الطفل صراع نفسي محتدم بين الي هو (محتاجه) وال
أهله (عاوزينه).. ويرتي جواه خوف شديد، يصل إلى حد الر
أحياناً من عواقب إنه (يعوز) يلي احتياجاته النفسية البسيطة،
(يطلب) إشباعها.. لأنه لما طلبها اترفض هو شخصياً (مش
احتياجاته) واتهدد.. واتعاقب.. واتحرم.

الصراع ده بيتخزن ويفضل جواتنا واحنا بنكبر.. ويطلع لنا بعد
في علاقاتنا مع الآخرين بمية شكل وبمليون طريقة.. يطلع لنا و
بنصادق.. يطلع لنا واحنا بنحب.. واحنا بتتجوز.. واحنا بنخلف.
يعني لو نقلنا المشهد عليك دلوقت، احتمال تلاقي نفس الصراع ده
موجود جواك في بعض علاقاتك.. صراع (عايز) بس (خايف).. عايز
أطلب احتياجاتي البسيطة من الحب والاهتمام والقبول والاحترام..
بس خايف لحسن ده يرفضني أو ده يزعل مني أو ده يبعد عني أو
ده يسييني.. خناقة نفسية داخلية مؤرقة ومستهلكة ومعطلة على كل
المستويات.

الخناقة دي بتخلينا نعمل حاجات صعبة جداً.

ممكن تخلينا نستسلم لعوزانات (طلبات ورغبات) الآخرين على
حساب احتياجاتنا.. فتنازل عن الاحترام في مقابل رضا الطرف
الأخر.. وتنازل عن الاهتمام في مقابل عدم حدوث مشكلات..
وتنازل عن الحب في مقابل استمرار العلاقة رغم فشلها الواضح.
مش بس كده.. ده ممكن من كتر الضغط.. نصدق إن رغبات الآخرين
دي هي رغباتنا احنا شخصياً.. ويبقى عندنا رغبات مش بتاعتنا.. وطلبات
غريبة علينا.. وعوزانات بعيدة تماماً عن احتياجاتنا الحقيقية. يعني تبقى
(عايز) تكون أغنى واحد في الدنيا، وتقعّد تجمع في فلوس دون شبع.
وانت في الحقيقة من جواك (محتاج) تنحب.. تبقى (عايز) تدخل في
علاقات عاطفية ومتلاحقة (وأحياناً متزامنة).. لكنك من جواك (محتاج)
حد يهتم بيك.. تبقى (عايز) تلبس اورجينال وسينيه وهاي كلاس..
وكل الي انت (محتاجه) من جواك هو إنك تحترم.

طبيب واحتياجاتنا الأصلية تروح فين؟

ننكرها طبعاً.. ونرفضها وننساها.. كأنها ماتخصناش.. يعني تبقى هنموت من كتر (احتياجك) للحبيب.. وتقول أنا مش (عاوز) حد يهني.. تبقي (محتاجة) اهتمام كبير جداً.. وتشوفي انك ماتستاهليهوش.. بقي هنموت من كتر الوجع.. ومستكترين على نفسنا الدوا.

بس خلاص.. خلصت.

أنت تحولت لحد تاني غيرك.. انسلخت من نفسك لحساب الآخرين.. والباقي مكتوب في فصل (نفسك الحقيقية ونفسك المزيفة) من كتاب (الخروج عن النص).

فيه مصدر تاني للمخاوف اللي بتبقى مرتبطة بعَوَازاتنا، غير اللي بيتقال وبتعمل بشكل مباشر من الأهل للأبناء.. ألا وهو اللي بيتشاف واللي بتعمل بينهم وبين بعض، أو مع حد تاني.. يعني الطفل يشوف أبوه وأمه بيتخانقوا، فيخاف من الجواز.. البنت تشوف أمها بتتهان وتتضرب، فتخاف من الرجالة.. الولد يشوف طفل بيتعاقب في الشارع هلشان بيعيط، فيخاف يعبر عن مشاعره.. وهكذا.

رسايل الخوف بتوصل بأشكال مختلفة، مباشرة وغير مباشرة.. من الأهل والجيران والمعارف والمجتمع بشكل عام.

طبيب هنعمل إيه؟

وايه هي الخطوة الثانية بعد ما عرفنا احتياجاتنا (أنا محتاج...)، وعرفنا مبرراتها وأسبابها وأهدافها (علشان...)?

شوف يا سيدي.

الصراعات القديمة المخزونة جواك من نعومة أظفارك بين (عايز) بس (خايف)، بتلقي بظلالها بكل إصرار على أغلب علاقاتك الحالية، وحتى بعض معاملاتك اليومية.. علشان كده الصراعات دي محتاجة تتكشف وتتحل.. وإلا البديل هيكون إما إنك تنعزل وتزهدي في الناس، أو إنك هتقوم بتصميم وتنفيذ مجموعة لا بأس بها من (الألعاب النفسية) مع اللي حواليك.. أو إنك تعوز وتطلب احتياجاتك من مصدر تاني غير مصدرها الأصلي.. وكل دول في الآخر هيخلوا كل -أو على الأقل- معظم علاقاتك تبوء بالفشل الذريع والمتكرر.

إنت في الخطوة اللي فاتت، عرفت انت محتاج إيه في علاقة معينة (مع حد أو مع نفسك).. وعرفت انت محتاج ده ليه وعلشان إيه. تعالى دلوقت نحاول نكتشف مع بعض إيه المخاوف الموجودة جواك.. إيه اللي مانعك تطلب احتياجاتك.. إيه اللي واقف في طريق عوزانك.

خليني أدبك أمثلة من كلام الناس اللي جربوا الخطوة دي:

• أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن.....

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أتساب لوحدي.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن ده يكون بيغضب ربنا.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أتأذى أكثر.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن يتقال عليا مفترية.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن ماحدث يقف جنبي.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض لهم، بس خايفة لاحسن أضطر أتحمل المسؤولية.

• أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة
لاحسن.....

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
تتأذى تاني.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
أكشف إنّي ساهمت في دفنها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
ماتلاقيش اللي يستاهلها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
ما أقدرش أحبها.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
مسؤوليتها تطلع أكبر مني.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
اللي حواليا مايستحملوهاش.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
ما أعرفش نفسي.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
الأنثوة تطلع ضعف زي ما كانوا يقولوا.

أنا عايزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايفة لاحسن
أنتقم من اللي دفنوها.

• أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن.....

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أخسر حريتي وأدخل حياتي حد يتحكم فيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أتبهذل وأهان وأتمرط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أأفان وأطعن في ضهري.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أتضرب.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أتجس في البيت.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن اللي هتجوزه يحس بضعفي واحتياجي ويلعب بيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أبقى مستباحة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن ما اعرفش أختار الشخص الصح، وأقضي عمري باندم على اختياري الغلط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن حياقي بعد الجواز تكون كلها نكد وخناق وعياط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أخنق نفسي واللي هتجوزه بالغيرة الزيادة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن ما اقدرش على مسؤولية الجواز.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أعيش في نكد وخناق كل يوم.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أحب جوزي أكثر ما هو هيجني.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن أتبهذل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن اضطر أضحي واتنازل علشان أتحب واتقبل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة للاحسن بعد الجواز ألاقى جوزي بقى شخص ثاني.

طيب.. تمام.. عرفنا مخاوفنا.. وعرفنا تاريخها.. وعرفنا مكان
مصدرها.. نعمل فيها إيه بقى؟ نسيبها تنشط قدامنا زي العفاريث
كده؟ نودبها فين يا دكتور؟ نحلها ازاي؟
حاضر..

فاكر لما قلت لك في الفصل اللي فات إيه هي أول خطوة في تغيير
أي حاجة وأي حد؟
أيوه.. بالظبط: القبول..

مشكلة الخوف هي إنك بتتخاف معاها.. بترفضه.. مش عاوزه..
والود ودك تقصه وتستأصله من بجواك تمامًا.. بس في الحقيقة هو ده
اللي بيزود حجمه ويخليه يكبر ويتملق، ويتحول لغول نفسي ضخم
يوشك أن يلتهمك.

الخوف جزء أصيل من التكوين الإنساني.. حجر أساس في التركيبة
النفسية السليمة.. زيه زي الحزن والضعف والخطأ.. الخوف هو اللي
بيحركنا علشان نحمي نفسنا.. هو اللي بيدينا الدافع علشان ناخذ
قرارات حياتية حاسمة وسريعة، نتقذنا من مواقف قد تودي بنا إلى
الهلاك (النفسى أو الجسدى).

الخوف غريزة فطرية تساعد على البقاء.
ولعلمك.. لولا خوفك، لولا إنك قدرت تحمي نفسك وتكمل
لغاية دلوقت.

أي نعم، إنت هميتها بإنك تنازلت عن جزء منها.. وطلعت جزء
غيره مكانه..

بس ده الحل اللي كان قدامك وقتها.. ده كان أفضل المتاحة بالنسبة لك.
ماينفعش تيجي بقى دلوقت وتكسر الدرع اللي حماك.. ماينفعش
تتخاف مع حته منك.. ماينفعش تتخلص من جزء فيك.. أي خناقة مع
حتة منك هتكون إنت الخاسر الوحيد فيها.. أي محاولة للتخلص من جزء
فيك، لن ينتج عنها إلا تضخم هذا الجزء وتورمه بشكل سرطاني مميت.
أمال نعمل إيه؟

نقبله.. أيوه.. نقبل الخوف.. بعد ما اكتشفنا المخاوف.

وبافكر ك تاني هنا إن القبول مش معناه الموافقة، ولا معناه الاستسلام.. بالعكس.. معناه الاعتراف بالموجود، من أجل علاجه وتغييره.

وصدقني..

أول ما تقبل خوفك.. هيتضاءل ويتقزم وياخد حجمه الحقيقي.

وأول ما تعترف بمخاوفك.. هتعرف تتعامل معاها.

إيه رايك؟

تيجي تقبله.. تيجي نفص الخناقة دي.. تيجي نحترم خوفنا

ونقدر مخاوفنا.. تيجي نعرف بطبيعتنا البشرية..

جرب.. مش هاتخسر حاجة.. بالعكس هاتكسب رجوع جزء منك

إليك.. واستقرار نعمة ناشزة منك داخلك.. وعودتك كاملا إلى نفسك.

* * *

يبقى احنا عرفنا احتياجاتنا المدفونة أو المؤجلة، لما قلنا: «أنا

محتاج..... علشان.....»، واكتشفنا مخاوفنا، وأخرجناها

من كهفها المظلم، لما سبينا نفسنا نكمل بتلقائية وشجاعة: «أنا

عايز..... بس خايف لا حسن.....»، وقبلنا كل اللي اكتشفناه،

وفضينا الخناقة اللي بيتا وبينه، بعد كثير من الصبر والجهد.. وكثير

من الجروح والكدمات.. بس ولا يهكم.. دي كدمات محارب شجاع

ينخطو خطواته الأولى نحو نفسه.

دلوقت، عاوزك تجرب تقول.. وتكتب.. وتكمل.. على قد ما تقدر

من المرات:

«أنا عايز أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام ولا

مقارنات، بس خايف لا حسن.....».

وتعالى بينا على الخطوة الثالثة..

خطوة الحقوق:

«أنا من حقي... حتى لو...»

من حقي

الخطوة دي هي خطوة العزم والهمة؛ لأن الخطوة اللي بعدها هي خطوة القرار والتنفيذ.. وأي قرار محتاج عزم.. وأي تنفيذ محتاج همة.

بعد ما تعرف إيه الاحتياجات اللي ناقصاك في أي علاقة.. بداية من علاقتك بأبوك وأملك لغاية علاقتك بشريك حياتك.. وبعد ما تكتشف المخاوف اللي مانعاك من المطالبة بتلبية الاحتياجات دي وتقبلها.. مطلوب منك دلوقت تصدق إن احتياجاتك دي هي من حقك.. وإن تلبيةها مش هبة من الطرف الثاني.. وإشباعها مش تفضل منه.

لو ماصدقتش إن احتياجاتك هي حق أصيل ليك.. مش هتعرف تاخذها.. ولا هتقدر تطالب بيها.. ولو ماکتتش متأكد من ده.. هتعمل حاجة من اتنين.. إما هتقرر إنك تتنازل عن تلبيةها بدرجة أو بأخرى.. وإما هتطلبها بكثير من الضعف والمسكنة.. تشحتها يعني.

ولنا في الأطفال الصغار (قبل تشويه فطرتهم) أسوة حسنة..

الطفل الصغير لمساويه رز يعمل حاجة.. يفضل وراها لغاية ما يعملها، مهما كان فيه قدامه معوقات.. أحياناً يطلب ويُلح في الطلب.. أحياناً يعيط.. أحياناً يصرخ.. لغاية ما أهله يلاقوا إنه مافيش مفر من تلبية احتياجه وإجابة طلبه.. أو رفضه بالطبع في بعض الأوقات.

افتكر الأطفال الصغيرة الي في عيلتكم.. وخلينا نأخذ أمثلة مفصلة.

طفل (محتاج) إن والده يلعب معاه.. ووالده قاعد مشغول بالموبايل بتاعه.. يروح الطفل لو والده ويقول له: «أنا (عايزك) تلعب معايا». يطنش الأب مرة، ويقول له مش فاضي مرة.. تبص تلاقي الطفل يشد والده من إيده (أو من هدومه).. ويقومه بالعافية.. علشان ينقل له طلبه ويلبي احتياجه.. اللي هو شايف في اللحظة دي إنه (حقه).. علشان كده أصر عليه، بكل ما أوتي من قوة.. لغاية ما أخذه.

طفلة (محتاجة) تحس إنها حلوة وجميلة.. في حين إن أهلها وأصحابهم وقرابيههم عمالين يهزروا معاها ويقولوا لها: «يا وحشة».. «إيه الوحشة دي».. «إنتي طالعة وحشة كده لمن».. تقعد تقول لهم: «أنا حلوة».. «أنا مش وحشة».. «أنا حلوة قوي».. ويمكن تصرخ وتعيط وتضرب كمان.. لغاية ما إما يبطلوا صفاقة وغلاسة وهزار سسخيف.. وتبقى أخذت حقها منهم.. وإما تضطر بعد ما تُنهك قواها النفسية والجسدية إنها تستسلم.. وتصدق.. بكل أسف.. إنها «وحشة».

الي بيحصل أحياناً هو إن الأهل يوصلوا للطفل إن (احتياجاته) دي أصلاً مش من (حقه).. وإنه ماينفعش يطالب بيها.. وماينفعش يُصرّ على الطلب.. وإلا يبقى سافل وقليل الأدب.

نفس الكلام يحصل في علاقات ثانية واحنا كبار.. الي بيعجب ويوصل
لي بيعبه إن (احتياجه) للاهتمام والاحترام مش من (حقه).. فيهمله
أو يهينه أو يسيء معاملته.. الي متجوز ويوصل لمراته إن (احتياجه)
للحب والتقدير مش من (حقها).. وإنه بيتفضل عليها يانه - أحياناً - يديها
من وقته ومن فلسفه ومن اهتمامه.. الي بيعلم ويوصل لي بيعلمه، إن
(احتياجه) للقبول والصبر وحسن المعاملة مش من (حقه).. وإنه بيمنّ
عليه ببعض المعلومات التي لا ترقى حتى لدرجة العلم.

إحنا بقى عاوزين نصدق دلوقت إن احتياجنا دي من حقنا.. من
حقنا ناخذها.. من حقنا نليها.. من حقنا مانتنازلش عنها.

من حقك في أي علاقة إنك تُحترم.. مشاعرك تُحترم.. أفكارك
تُحترم.. مساحتك الشخصية الخاصة تُحترم.. اختلافك وتفردك يُحترم.

من حقك في أي علاقة إنك تتشاف.. تحس بوجودك وبقيمتك
وبأهميتك.. تتقدر على الي بتعمله.. يقال لك: (شكراً) و(برافو)
و(كتر خيرك).. مش إن وجودك زي عدمه.. أو إنك مش فارق.. أو
إن وجودك في العلاقة أمر مفروغ منه Taken for granted.

من حقك تحس بتأثيرك وبأثرك ومردوده.

من حقك كمان يكون ليك حدود.. حدود نفسية وجسدية
وعاطفية.. والحدود دي إنت الي ترسمها مع كل شخص كما ترى
وكما تُقدر.. وتحميها بالشكل الي تشوفه مناسب.. وتدافع عنها بكل
طريقة متاحة ليك.

من حقك ما أحدث يقرب من نفسك أو جسمك أو مشاعرك من دون استئذانك وموافقتك ورضاك.. ما ينفعش تسمح لحد يلومك أو يحسسك بالذنب، على حاجة إنت مالکش يد فيها.. ما ينفعش حد ياخذ منك حاجة إنت مش عاوز تديها له؛ إن شالله تكون كلمة.. ما ينفعش حد يتدخل أو يتطفل فيما يخصك ولا يعنيه.. من حقك ما أحدث يبتز مشاعرك أو يستغلك أو ييجي عليك.

برضه من حقك ما أحدث يرمي عليك أو يزرع جواك أي أفكار أو مشاعر مش تبعك.. يزهد يبقى عاوزك تزهد.. يغضب ويستنى منك تغضب.. يضحي ويطلب منك التضحية.. ما ينفعش حد يشيلك شيالة غير شيلتك.. ولا حد يشوف فيك نفسه.. أو يفرض عليك وجوده.

من حقك تقول (لا) عند اللزوم، لكل حد بيحاول يؤذيك بأي شكل، أو يظلمك بأي طريقة، أو يضغط عليك بأي درجة.

من حقك تصدق وتصدق.. تحس ويتحس بيك.. تهتم ويهتم بيك.. وما تتعاملش إلا بما تستحقه.

وقبل كل دول.. وبعد كل دول.. من حقك تتقبل زي ما أنت وكما أنت.. من غير ما تغير نفسك علشان حد، ولا تفصل نفسك على مقاس حد.. ولا تشوه نفسك لحساب حد.

وهنا هتيجي المعضلة..

معضلة التمن..

مش انت شايف ان ده حقك؟
مش انتي شايفة ان دي حقوقك؟
طيب ادفع المقابل بقى..
طيب ادفعي التمن بقى..

التمن ده ممكن يكون زعل.. ممكن يكون خصام.. ممكن يكون
بعد وهجر وانفصال.
التمن ممكن يكون إنك تغير شغلك.. أو تسبب وظيفتك.. أو تبدأ
مهنة ثانية من أول وجديد.
التمن ممكن يكون وحدة.. ممكن يكون فقد.. ممكن يكون صعوبة
نفسية أو اجتماعية أو مادية.
بس الحقيقة كل ده أرحم من إن التمن يكون نفسك.

علشان كده في الخطوة دي، زي ما هو مهم إنك تصدق وتأكد إن
احتياجاتك وتلبيتها من حقك. مهم كمان تعرف وتوقع التمن اللي
هتدفعه.. وتشوف إنك مستعد لدفعه واللا لأ.. وتحسب هل هو ده
الوقت المناسب واللا تستنى شوية.. وتخط قدام عينيك تصور واضح
بقدر الإمكان- عن اللي هيحصل بعدها.

وده لأنك في الخطوة الجاية هتختار وتهقرر: تكمل في اللي انت فيه
وتدفع تمه.. واللا توقفه، وتدفع تمن توقيفه؟

وعشان كده.. الصيغة بتاعة الخطوة الثالثة هي: «أنا من
حقى..... حتى لو/ على الرغم من.....».

مع العلم إن (حتى لو) تعبر- غالبًا- عن شيء متوقع حدوثه في
المستقبل.. و(على الرغم من) تعبر- غالبًا- عن شيء موجود بالفعل في
الحاضر.

ومع العلم أيضًا.. إن أول وأهم حد تأخذ منه حقك.. هو أنت شخصيًا.. لأن أكثر حد ظلمك هو أنت.. وأكثر حد جه عليك هو أنت.. وأكثر حد بخسك حقوقك وأنكر عليك احتياجاتك هو برضه أنت.

تعالى بقى نقرا الناس الي مَرّوا بالخطوة دي قالوا إيه.. وبعدين تجرب بنفسك.

• أنا من حقي أفرح، حتى لو / بالرغم من.....

أنا من حقي أفرح، حتى لو أيامي الي فاتت ماكانش فيها فرح.

أنا من حقي أفرح، حتى لو أهلي واخواتي ماكانوش ساعين لنفسهم يفرحوا.

أنا من حقي أفرح، حتى لو كل الظروف والناس الي حواليا مش مساعداي.

أنا من حقي أفرح، حتى لو الي دخلوا حياتي قبل كده مش شايفين في أستاھل.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من الصوت الي جوايا الي بيقول لي زاي تعيشي وتفرحي؟

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن نفسي بتقول لي إنتي كبري في لسن.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن ماحدث من أهلي حبني ولا حس بيا ولا شافني أصلاً.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن أهلي كانوا عاوزين ولد مش بنت.

• أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو / بالرغم من

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من مخاوفي.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من وجودي وسط ناس يبهدوا فيا.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من البيت غير المستقر اللي أنا فيه.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من كل اللي فات.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الحياة صعبة.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ما عرفتش نفسي بعد كده.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الميلاد الجديد ده هيتحتاج
مني عناية وطاقة لحماية.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده خلانى أبعد عن بعض
الناس.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده كان صعب ومؤلم وله تمن.

• أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش حتى لو/ بالرغم من.....

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو أقرب الناس ليا بيستكتروا عليا أي لحظة فرح أو نجاح.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من كل الأخطاء اللي عملتها في حياتي.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من نظرات ورسايل أهلي والناس اللي حواليا، والناس اللي في الشارع، اللي بتقول لي كفاية عليك اللي انتي فيه، إنتي أصلاً تحمدي ربنا انك عايشة.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من إني اتولدت بنت في مجتمع مش بيعجب ولا بيعترم البنات.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من الإحساس اللي سيطر عليا إني عليا دين لأهلي ولازم لازم أوفيه، بإني أعيش حياتهم كل مشكلاتها وآلامها النفسية والجسدية.

أنا من حقي أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو خسرت بعض الناس، بس هاكسب نفسي.

* * *

ياللا جرب انت بقي.. وكمل من عندك.. وكررها على قد ما تقدر كلمة مختلفة كل مرة:

«أنا من حقي أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام لا مقارنات، حتى لو/ بالرغم من.....».

أنا قررت

وصلنا للخطوة الأخيرة في طريقك إلى نفسك.. ومحطة النهاية في هذا الكتاب.
محطة (القرار).

بعد ما عرفت احتياجاتك ودوافعها.. واكتشفت مخاوفك وقبلتها.. وصدقت إن تلبية احتياجاتك هو حق أصيل ليك.. آن الأوان إنك تختار.. وتقرر.. هتمشي في أي اتجاه.

هتمشي في نفس اتجاهك القديم.. اتجاه إنكار الاحتياجات.. والاستسلام للمخاوف.. والتنازل عن الحقوق في أي علاقة.
واللاها تحفر بإيدك طريق جديد.. تاخذ فيها احتياجاتك.. وتقبل فيه مخاوفك.. وتنزع فيه حقوقك النفسية المهكرة؟

قبل ما تجاوب.. عاوزك تعرف حاجتين مهمين.

الحاجة الأولى: هي إنك تكون مصدق ومتأكد، إنك وقت ما أخذت القرار الأول بإنكار احتياجاتك والاستسلام لمخاوفك وتنازلك عن حقوقك النفسية.. كنت مُضطَر.. كنت مُجبر.. كان هو ده الاختيار الوحيد اللي هتتجنب بيه مزيد من الأذى.. والقرار الأخير قبل حدوث الكارثة.. وده يخليك تعذر نفسك.. وتعاطف معاها.. وتسامحها.. مافيش حد بيتغير وهو كاره نفسه وظالمها ومحاصرها باللوم والذنب.

الحاجة الثانية: هي إننا طول مشوار حياتنا، بناخد قرارات مصيرية.. بعضها غلط.. وبعضها صحيح.. بعضها مفيد.. وبعضها مؤذي.. بس دي مش نهاية المطاف.. ولا آخر الدنيا.. دايماً فيه فرصة للمراجعة.. ودايماً فيه طريقة لإعادة النظر.. حتى لو كان ليها ثمن. قراراتنا المصيرية دي بعضها بيكون في طفولتنا.. وبعضها في شبابنا.. وعلى طول امتداد حياتنا.. لغاية قبل الموت بثواني.

يعني لما اللي حواليك علقوا جبههم ليسك -وانت طفل- على بعض الشروط.. إنت قررت (مضطراً) إنك تدفن نفسك الحقيقية، وتعيش بنفس مزيفة، علشان ترضيهم.

ولما لقيت الكبار اللي معاك -وانت صغير- فاهمين الرجولة غلط.. وبيمارسوها على إنها قسوة وعنف وتحرش.. قررت (مضطراً) إنك تتخلي عن رجولتك الحقيقية، في مقابل ذكورة وهمية مصطنعة. ولما اللي انتي بتحبينه هددك بالهجر والزعل والخصام.. اضطررتي إنك (تقرري) تعملي تعديل في نفسك، وتفصيل على مقاسه، علشان مايسبيكيش.

ولما اتعرضتي للإهانة والقسوة وسوء المعاملة بعد الجواز.. اضطررتي برفضه إنك (تقرري) تصبري وتعاني وتحملني، خوفاً من الوحدة.. أو أذى الأطفال (رغم إنهم كانوا بيتأذوا بالفعل.. بس حسبتك وقتها كانت كده).

وفي كل المرات دي.. إنت اتخليت عن احتياجاتك الأساسية
الفطرية المهمة جداً.. ولنتي استسلمتي لمخاوفك (اللي أكيد كان ليها
ما يبررها).. وانتم الاثنين اتنازلتم عن حقوقكم النفسية في الحب
والاهتمام والشوفان والاحترام (وغيرهم).

بس دي كانت اختيارات امبارح.. وقرارات زمان.
وانت دلوقت كبرت.. وانتي دلوقت وعيتي.. وعرفتوا إن
الاختيارات دي لو كانت سليمة وقتها.. فمش لازم الاستمرار بيها
يكون سليم.. وإن القرارات دي لو كانت مفيدة ساعتها.. فهي مش
بنفس الفائدة دلوقت.

وعرفتوا كمان إن احتياجاتكم ما زالت موجودة تحت السطح.. في
انتظار إشباعها بشكل حقيقي وكافي.
وإن مخاوفكم، ممكن تقبلوها وتستحملوها، لكن ده لا يعني
الاستسلام ليها.
وإن حقكم في تلبية احتياجاتكم النفسية لا يمكن المساومة عليه..
في أي علاقة.

مش بس كده..
إحنا عرفنا في الفصول السابقة- إيه اللي محتاجينه هنا ودلوقت
(من نفسنا ومن اللي معنا).. وإيه المخاوف اللي واقفة في طريق عَوَزان
الاحتياجات دي بالتفصيل.. وإيه الموانع والعقبات في سبيل تحويل
الاحتياجات دي لحقوق.

يبقى فاضل إيه؟

قول انت بقى ☺

فاضل ناخذ قرارات جديدة.. بعد وقفنا الطويلة مع نفسنا..
فاضل نحسب حسبة مختلفة.. بعد مراجعة حساباتنا السابقة..
فاضل نشوف حل آخر.. لمعادلة حياتنا المعقدة..

صعب؟

آه صعب.. أنا عارف.

وصعب جداً كمان..

بس.. هو اللي انت فيه دلوقت ده سهل؟
ما هو برضه صعب.. ويمكن أصعب.

مخاطرة؟

طبعاً.. ما هو التغيير مخاطرة.

بس مخاطرة في اتجاه الحياة.. مش مخاطرة في اتجاه الموت.

فيه تمن؟

أكيد.. زي ما استمرارك في اللي انت فيه ليه تمن..
تغيرك ليه، برضه ليه تمن.

يعني أعمل إيه؟

لا.. هنا انت مش هتعمل لو حذك.. هنا هنعمل مع بعض.. أنا
وانت وكل اللي بيقرأ معانا الكتاب.

إحنا هنقرر مع بعض.. ونعيد الاختيار مع بعض.
إحنا هنشارك بعض.. وهنونس بعض.

والصيغة الي هنستخدمها المرة دي مافيهاش نقط.. مالهاش تكلمة..
إحنا هناخد قرارات مصيرية، ونتحمل مسؤوليتها.. إحنا هنعلن مواقف
حياتية، ونشهد عليها.. إحنا هنقول ونردد ونكرر.. لغاية ما كل واحد
فينا يحس إنها تحولت لأجزاء من تكوينه.. وعناصر من خلاياه.

فيه هنا عشرين قرار.. مرتبطين بكل الي قريته وشفته وفهمته من
الثلاث كتب: (الخروج عن النص)، (علاقات خطيرة)، (لأ.. بطعم
الفلامنكو).

عشرين قرار.. ممكن يغيروا حياتك.. وببدلوا نوعية وجودك.
عشرين قرار.. احتمال يكونوا عكس كل القرارات الي أخذتها قبل
كده.

مش لازم تقررهم كلهم دلوقت.. ومش مطلوب منك تنفذهم فوراً.
كل المطلوب منك هو الوعي بيهم والصبر على نفسك حتى حين.

الي تحس إنك مستعد لتنفيذه.. اتفضل.
الي تحس إنك محتاج تأجله.. مافيش أي مشكلة.
الي تحس إنك محتاج تعيد حساباتك فيه شوية.. ده من حقك تماماً.

هتتخيل نفسك دلوقت قاعد في دايرة مكونة من مجموعة كبيرة جداً
من الناس.. الي بيقرأوا معاك الكتاب.. والناس الي قرأوا الكتب
الي فاتت.. الناس الي قررت تتغير من جواها بعجد.. رفقاء الرحلة..
وونس الطريق.

اتخيل إنك مع كل جملة، هتبص لواحد فيهم وتكلمه.. والباقي
قاعدين وشايقين وشاهدين.
واتخيلني كمان معاك.. موجود جنبك.. وباردد وراك.. ليك..
وليا.. ولكل الموجودين:

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أقبل نفسي كلها على بعضها،
بكل أجزائها، بطولها وعرضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقارنات،
وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت أحمي حدودي النفسية، وأدافع
عنها، وما اسمحش لحد يؤذيني أو يتهكني أو يستغلني، وأنا مسؤول
عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أبقي نفسي الحقيقية، مش نفس
مزيفة، مُعدلة متفصلة على مقاس حد ثاني، وأنا مسؤول عن قراري
ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، ما ألعش في أي يوم من الأيام
ولا دور الضحية، ولا دور الجاني، ولا دور المنتقد، وأنا مسؤول عن
قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أشوف نفسي كل يوم من أول
جديد، وأشوف العالم كل يوم من أول وجديد، وأنا مسؤول عن
قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج (ة) وعازي (ة) ومن حقي وقررت، أصحي أنوثتي (أورجولتي)
لحقيقية، اللي اندفنت بالحياة زمان، وأنا مسؤول (ة) عن قراري ده، قدام
نفسِي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، ألعب في البيت والشغل والحياة
ري وبس، وما ألعش دور حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده،
ام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أخرج من وهم (الكومفورت زون)، واجرب واخاطر واكتشف، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أتححر من أي سيناريو مرضي موروث، وأبدأ كتابة نص حياتي الخاص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أبطل الإحساس (المَرَضِي) بالذنب عمال على بطل، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أشيل شيلتي ويس، وما اشيلش شيلة حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني استاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أتصالح مع جسمي، وأقبله، وأحبه، وأحترمه، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أتجوز (أو أخلي جوازي) جواز حقيقي، من بني آدم حقيقي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أقول (لا)، الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية للي قدامي، مش (لا) العند والترفيص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أسمح لنفسي أفرح من قلبي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أقبل موت الي ماتوا، وفقد الي راحوا، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أتولد من جديد، وما اسمحش لحد يموتني بالحياة تاني، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أتحمل مسؤولية الوعي الي ووعيته، والاختيارات الي اخترتها، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أقبل وجودي الجديد، وأرحب بي، وأفرح بيه، وأفخر بيه، وأتحمل مسؤوليته، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

حاسس؟

سامع؟

لسه شايف الناس قدامك؟

لسه موجودين حواليك؟

لسه أنا جنبك؟

طيب.. غمض عينيك..

وخزن المشهد ده كويس..

في أعماق نقطة في روحك..

مشهد القرار الجديد،

والوجود الجديد،

والولادة الجديدة..

وسط الناس..

والصحبة..

والونس.

خذ وقتك..



تقدر دلوقت تفتح عينيك..

وتسمع صوتي..

وأنا باهمس في ودنك..

وباقول لك:

مبروك عليك نفسك..

مبروك عليك نفسك.

نتقابل تاني على خير إن شاء الله.

محمد طه

ودلوقت.. ابدأ طريقك إلى نفسك..

• أنا محتاج.....، علشان.....

• انا عايز.....، بس خايف لاحسن

• أنا من حقى.....، حتى لو / بالرغم من.....

• أنا قررت.....، وأنا مسئول عن قراري ده، قدام نفسي

وقدام غيري وقدام ربنا.....

للتواصل مع د. محمد طه:

Website: www.mohamedtaha.net

Email: mohamedtaha.online@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/mohamedtaha.net

Twitter: https://twitter.com/Dr_Mohamad_Taha

Instagram: www.instagram.com/dr_mohamed_taha

ألا الفلا منكو بطعم

التغير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك..

والتغير الحقيقي، سيكون معاه صعوبتين..

الصعوبة الأولى.. إنك هاتكون عامل في الطفل المولود جديد.. بتخرج للحياة ومعاك

كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرف على نفسك وعلى الناس وكأنك

بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات جديدة.. وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو

كانت موحشة.. أو مهجورة..

الصعوبة الثانية.. هي إن التغير له ثمن.. والتمن ده ممكن يكون غالي جدًا..

الكتاب ده عن التغير.. عن خطواته.. وعن ثمنه..

عن احتياجاتك.. ومخاوفك.. وحقوقك النفسية..

عن قراراتك اللي أخذتها زمان.. وقراراتك اللي هاتخذها دلوقت..

الكتاب ده هاتنقلك بهدوء وثقة.. من مرحلة (الخبو) خارج النص..

و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..

إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع ومبهر..

وكانك راقص فلامينكو محترف..

يرقص فوق آلامه.. ويزلزل القلوب أمام عينيه..

يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبدة عالية مدوية من قدميه..

يرفع عنقه نحو السماء.. ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق الأرض..

جهز قلبك وعقلك وروحك..

لتقابل نفسك..

كما لم تعرفها من قبل..



للمنشور والتاريخ